วารสารวิชาการ

แพทย์วิถีธรรม

มาเป็นหมอดูแลตัวเองกันเถอะ

ฉบับที่ ๙ ปีที่ ๓ พฤศจิกายน ๒๕๕๙–กุมภาพันธ์ ๒๕๖๐

www.morkeaw.net

วารสารวิชาการ
แพทย์วิถีธรรม
มาเป็นหมอดูแลตัวเองกันเถอะ
ฉบับที่ ๙

ธ สถิตในดวงใจตราบนิจนิรันดร์
ขอเป็นข้ารองบาททุกชาติไป

ข้าพระพุทธเจ้า มูลนิธิแพทย์วิถีธรรม
จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม
และคณะทีมงานวารสารแพทย์วิถีธรรม

*ในหลวงตรัสว่า **"เราจะครองแผ่นดินโดยธรรมเพื่อประโยชน์สุขแห่งมหาชนชาวสยาม"** การเคารพรักในหลวงอย่างแท้จริง คือ การช่วยกันปฏิบัติตามปณิธานของในหลวง ดังนั้น การช่วยกันพากเพียรสร้างประโยชน์สุขที่แท้จริงให้กับตนเองและผู้อื่น อย่างสุดความสามารถเท่าที่แต่ละคนจะพึงทำได้ คือการเคารพรักในหลวงอย่างแท้จริง*

มูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย น้อมเกล้าน้อมกระหม่อมรำลึกถึงพระมหากรุณาธิคุณหาที่สุดมิได้ ต่อพ่อหลวงของแผ่นดิน พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุยเดช ด้วยการพากเพียรปฏิบัติตามกิจกรรมพิเศษ ๖ ข้อ ถวายเป็นพระราชกุศลแด่พระองค์ท่าน

ด้วยการน้อมนำปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงมาพากเพียรปฏิบัติพึ่งตนและเกื้อกูลมวลมนุษยชาติอย่างเป็นรูปธรรม ถวายเป็นพระราชกุศลแด่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุยเดช

วัตถุประสงค์
การจัดพิมพ์วารสาร
แพทย์วิถีธรรม

เพื่อเผยแพร่องค์ความรู้
แนวคิด ประสบการณ์ และ กิจกรรม
ของการแพทย์วิถีธรรม
แก่สมาชิก เครือข่ายฯ
และผู้สนใจ
อันจะเป็นอีกทางเลือกหนึ่ง
ในการช่วยบรรเทาเบาบาง
ความทุกข์ทรมาน
จากความเจ็บป่วยของ
คนในสังคมได้บ้าง

กองบรรณาธิการ/การผลิต ทีมงานจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม
www.morkeaw.net/fb.morkeawfanclub
พิมพ์ที่ บริษัท พิมพ์ดี โทร. ๐๒-๔๐๑-๙๙
สนใจสมัครสมาชิกวารสารแพทย์วิถีธรรมได้ที่
ศูนย์เรียนรู้สุขภาพพึ่งตนฯ สวนป่านาบุญ ๑, ๒, ๓, ๕
และกองบุญแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย (หมอเขียว)
หรือที่อีเมล์ Morkeawjournal@gmail.com
ปีละ ๓ ฉบับ ค่าสมาชิกวารสาร ๑๐๐ บาท/ปี
แบบฟอร์มใบสมัครสมาชิกอยู่หน้า ๑๒
โทร. ๐๘๙-๗๗๘-๘๙๗๘(คุณเอ๋)

และขอประสานแรงบุญจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมทั้งในและต่างประเทศ ให้พากเพียรปฏิบัติกิจกรรมพิเศษ ๖ ข้อ ตามองค์ประกอบของแต่ละท่านแต่ละสถานที่ที่เอื้อให้สามารถดำเนินการได้ โดยให้พากเพียรปฏิบัติอย่างเข้มข้นต่อเนื่องยั่งยืนสืบไป โดยให้พี่น้องจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมเริ่มดำเนินการนับตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป

๑. ส่งเสริมช่วยเหลือชาวนาที่กำลังเดือดร้อนจากราคาข้าวตกต่ำในขณะนี้ในทุกมิติ ให้สามารถพึ่งตนได้ทั้งในประเด็นการสีข้าวได้เอง การจำหน่ายได้เองโดยไม่ต้องผ่านพ่อค้าคนกลาง และประเด็นอื่น ๆ รวมทั้งอนุญาตให้ชาวนาสามารถนำข้าวมาจำหน่ายในเครือข่ายแพทย์วิถีธรรมได้ เช่น ในตลาดวิถีธรรม เป็นต้น พร้อมกับการพัฒนาชาวนาให้มีศีล ให้ปลูกข้าวไร้สารพิษ รวมทั้งปลูกพืชชนิดต่าง ๆ แบบไร้สารพิษต่อไป

๒. ประสานแรงบุญจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมหมุนเวียนมาบำเพ็ญโรงบุญที่สนามหลวง แบ่งเป็นเครือข่ายภาคเหนือ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ภาคกลาง (รวมตะวันออกและตะวันตก) และภาคใต้ โดยให้แต่ละเครือข่ายแจ้งประสานตารางบำเพ็ญบุญกับป้าแขกและเฉง สำหรับพี่น้องจิตอาสาแพทวิถีธรรมในต่างประเทศ ก็บำเพ็ญโรงบุญในประเทศที่จิตอาสาอาศัยอยู่ หรือสนับสนุนโรงบุญตามจุดต่างๆ เช่น ปลูกพืชไร้สารพิษมาสมทบ หรือ สนับสนุนด้วยสิ่งอื่น ๆ ตามศักยภาพที่จะพึงทำได้

ข่าย ตัวแทนแต่ละเครือข่ายรวบรวมส่งสวนป่านาบุญ ๑ เดือนละ ๑ ครั้ง ภายในวันที่ ๑๐ ของแต่ละเดือน

๓. ให้จิตอาสาแพทย์วิถีธรรมปฏิบัติศีล ๔๓ ในข้อที่เหมาะสมกับฆราวาส ตามฐานจิตของตนอย่างเข้มข้น โดยให้รายงานสภาวธรรมทุกสัปดาห์

๔. ภายในเดือนธันวาคม ๒๕๕๘ จะต้องออกวารสารวิชาการวิชชารามฉบับแรก ขอให้นักศึกษาสถาบันวิชชารามหรือจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมแต่ละท่านส่งบทความวิชาการเนื้อหาของการพึ่งตนหรือเกื้อกูลผู้อื่นด้วยหลักพุทธธรรมและเศรษฐกิจพอเพียงประมาณ ๑๐-๑๕ หน้า เพื่อลงตีพิมพ์ โดยส่งชุดแรกภายในเดือนพฤศจิกายน ๒๕๕๘ (บทนำ เนื้อเรื่อง บทสรุป) และให้ส่งบทความวิชาการต่อเนื่องมาเป็นประมาณ ๑๐-๑๕ หน้า เพื่อลงตีพิมพ์ โดยส่งชุดแรกภายในเดือนพฤศจิกายน ๒๕๕๘ (บทนำ เนื้อเรื่อง บทสรุป) และให้ส่งบทความวิชาการต่อเนื่องมาเป็น

๕. ให้จิตอาสาแพทย์วิถีธรรมบำเพ็ญอย่างเต็มที่สุดความสามารถในการเกื้อกูลมวลมนุษยชาติ โดยดำเนินไปพร้อมกับการพากเพียรลดกิเลสตน ด้วยกิจกรรมค่ายสุขภาพแพทย์วิถีธรรมเพื่อการพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง และค่ายพระไตรปิฎกตามรอยบาทพระศาสดา

๖. ให้จิตอาสาแพทย์วิถีธรรมนำภาชนะรับประทานอาหารส่วนตัว แยกขยะ เพื่อเป็นตัวอย่างที่ดีในการประหยัดทรัพยากรโลกและลดปัญหาขยะ จะได้สามารถแนะนำผู้อื่นให้ปฏิบัติตามได้อย่างมีประสิทธิภาพและเต็มภาคภูมิ

อนุโมทนาครับ
ดร.ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว)
๑๐ พฤศจิกายน ๒๕๕๘

หมอเขียว... บอกเล่าข่าวใหม่

วันที่ ๒๘ ตุลาคม ๒๕๕๙
ร่วมกราบพระศพ ฯ
และเริ่มแจกโรงบุญที่ท้องสนามหลวงร่วมกับ
กองทัพธรรม จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม เดินจาริก
จากนางเลิ้ง ถึงสนามหลวง
นำโดยอาจารย์ดร.ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว)
ประธานมูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย

ยินดีต้อนรับพี่น้องผู้รักสุขภาพ สู่วารสารแพทย์วิถีธรรม ฉบับที่ ๘ ครบรอบ ๓ ซึ่งมีเป้าหมายสื่อสารสาระที่ส่งเสริมการดำรงชีวิตสู่ความพอเพียงเรียบง่าย ร่างกายแข็งแรง จิตใจดีงาม และจิตใจเป็นสุข อันเป็นสิ่งมีคุณค่าและผาสุกที่สุดต่อตนเองและผู้อื่นที่มนุษย์ควรได้ โดยเน้นการแก้ไขปัญหาที่ต้นเหตุ ด้วยสิ่งที่ประหยัด เรียบง่าย และแต่ละคนทำเอาเองได้ ด้วยการปรับสมดุลร้อนเย็นกายใจและสังคมสิ่งแวดล้อม

ตราบที่ชีวิตยังไม่ปรินิพพาน สิ่งเลวร้าย สิ่งที่ไม่ชอบใจหรือไม่ถูกใจอย่างใดอย่างหนึ่งหรือหลายอย่างจะเข้ามาสู่ชีวิตทุกชีวิตเป็นระยะๆ อย่างแน่นอน มีทั้งที่ต้องเผชิญกับตัวเอง และที่ได้พบเห็นได้ฟังได้สัมผัสหรือได้รับทราบข้อมูลจากสื่อต่างๆ เพราะในชาติที่ผ่านๆมาจนถึงปัจจุบันนั้น พระพุทธเจ้าและพระโพธิสัตว์ ยืนยันว่า ทุกชีวิตไม่เว้นแม้แต่พระพุทธเจ้าทุกพระองค์ ในอดีตชาติที่ยังไม่รู้จักพุทธธรรมที่แท้ ก็ล้วนเคยทำดีมาก็มาก เคยทำไม่ดีมาก็มาก

จะสังเกตได้ว่า ทุกชีวิตจะมีทั้งสิ่งดีและสิ่งร้ายหมุนเวียนเข้ามาในชีวิตเป็นระยะๆ โดยที่ทรัพย์สมบัติเงินทอง อำนาจ ลาภ ยศ ชื่อเสียง หรือวิธีการแก้ปัญหาใดๆทางโลกนั้น เมื่อทำอย่างต่อเนื่องกันไปเรื่อยๆ จะพบว่าไม่มีวิธีใดที่สามารถป้องกันหรือแก้ไขหรือต้านทานสิ่งเลวร้ายนั้นได้เลย เพราะวิธีแก้ปัญหาของชีวิตที่มีกันอยู่ทั่วไปทุกวิธีที่ไม่มีการลดกิเลส จะมีประสิทธิภาพเพียงแค่สามารถกดหรือระงับปัญหาได้ชั่วคราวเท่านั้น จากนั้นปัญหาก็จะปะทุ บานปลายและรุนแรงยิ่งขึ้น ซึ่งเป็นทางตันของชีวิตในการเผชิญกับมหันตภัยร้าย เช่น

ประเด็นปัญหาเศรษฐกิจ เมื่อมีกิเลสโลภ โกรธ หลง (หลงเสพสิ่งที่เป็นภัยหรือสิ่งที่เกินความจำเป็นทั้งวัตถุและจิต) ก็ทำให้ค่าใช้จ่ายสูงขึ้น เงินและวัตถุข้าวของก็ไม่พอใช้ แต่ละชีวิตก็ต้องขึ้นค่าบริการของตนให้สูง เอาเปรียบ แก่งแย่ง หรือคดโกงผู้อื่น ทำให้เกิดปัญหาต่างๆตามมาทุกปัญหา ทำให้แต่ละประเทศที่ไม่ศึกษาการลดกิเลส รัฐบาลและประชาชนต้องมีค่าใช้จ่ายสูงมากจนไม่พอใช้ในการแก้ปัญหาต่างๆ รวมทั้งเมื่อกิเลสครอบงำรัฐบาลและประชาชนมากๆ รัฐบาลก็มักจะใช้นโยบายประชานิยม คือเอาเงินของรัฐมาหนุนธุรกิจที่กำลังจะล้มละลายที่มีจำนวนมากขึ้นและเอาเงินของรัฐมาหนุนมาแจกของให้คนจนที่มีจำนวนมากขึ้น อันเกิดจากกิเลสเป็นสาเหตุดังกล่าวข้างต้น เพื่อเอาใจกิเลสของนักธุรกิจและกิเลสของประชาชน รวมทั้งแท้ที่จริงก็คือเอาใจกิเลสของตนเอง คือเพื่อรักษาตำแหน่งอำนาจลาภยศสรรเสริญชื่อเสียงหน้าตาของตน อันเป็นกิเลสที่ตนหลงเสพหลงติดหลงยึดมั่นถือมั่นอยู่ รวมทั้งกิเลสรูปปรสกลิ่นเสียงสัมผัสที่ตนหลงเสพติดอยู่ ซ้ำยังพยายามที่จะครอบครองและเพิ่มพูนการเสพกิเลสให้มากยิ่งขึ้นๆ อย่างไม่มีวันอิ่ม ไม่วันเต็ม ไม่มีวันพอ และไม่มีวันสิ้นสุด

ทำให้ทรัพยากรและเงินงบประมาณของชาติไม่พอใช้ ซึ่งรัฐบาลบางประเทศได้ใช้วิธีแก้ไขปัญหาดังกล่าวด้วยการออกกฎหมายเก็บภาษีทุกรูปแบบแพงๆ บังคับให้ทำประกันหลากหลายรูปแบบ บังคับให้เสียค่าธรรมเนียมใบอนุญาตในการประกอบอาชีพต่างๆแพงๆทุกปี และยืมเงินจากสถาบันการเงินทั้งในและต่างประเทศมาใช้ ซึ่งก็ต้องจ่ายทั้งเงินต้นและดอกเบี้ยคืนเจ้าหนี้ รวมทั้งหา

วิธีเอาเปรียบกอบโกยทรัพยากรหรือผลประโยชน์จากประเทศอื่นๆให้ได้มากที่สุด

การกระทำดังกล่าวทำให้ทุกอาชีพมีค่าใช้จ่ายในการลงทุนที่สูง ส่งผลให้แต่ละคนแต่ละสถานประกอบการแต่ละหน่วยงานไม่มีเงินซื้อสินค้าและบริการของกันและกัน เกิดสภาพลงทุนสูงแต่ขายไม่ได้ จึงพากันทยอยเจ๊งล้มละลาย รัฐบาลบางประเทศตัดสินใจแก้ปัญหาเงินไม่พอใช้ ด้วยการพิมพ์เงินมาใช้โดยไม่ต้องมีทองค้ำประกัน ซึ่งเมื่อถึงขีดหนึ่งก็จะเผชิญกับปัญหา คือ ประเทศต่างๆไม่เชื่อถือเงินของประเทศดังกล่าว ถึงวันนั้นเงินของประเทศนั้นก็จะเป็นเพียงกระดาษเปล่าที่ไม่มีค่าอะไร ซึ่งถ้าไม่พิมพ์เงินเพิ่ม ก็จะไม่มีเงินใช้ ก็เจ๊งก็พัง แต่ถ้าพิมพ์เงินเพิ่มโดยไม่มีทองค้ำประกัน ประเทศต่างๆก็จะไม่รับรองเงินดังกล่าว ก็เจ๊งก็พัง จะเห็นได้ว่า การแก้ปัญหาที่ไม่ลดกิเลสจะเจ๊งพังทั้งขึ้นทั้งล่อง

ประเด็นปัญหาอื่นๆ เช่น คนในสังคมทะเลาะเบาะแว้งกัน อาชญากรรม ลักขโมย คดโกง สิ่งแวดล้อมเป็นต้น ก็นัยยะเดียวกัน ต่อให้ทุ่มงบประมาณ รณรงค์หรือถึงขั้นออกกฎระเบียบกฎหมายมาควบคุมแก้ไขปัญหาดังกล่าว ก็จะกดหรือระงับปัญหาได้เพียงชั่วคราวเท่านั้น ถ้าไม่มีวิชชาลดกิเลส กิเลสก็จะโตขึ้นทุกวันๆ เมื่อลดกิเลสโตขึ้นมาก ถึงวันหนึ่งคนที่เกี่ยวข้องกับงบประมาณหรือการรณรงค์หรือคนที่สร้างปัญหา ก็จะทำชั่ว ถ้าปล่อยให้กิเลสโตขึ้น วันที่คนมีอำนาจหน้าที่ควบคุมกฎระเบียบกฎหมายเผลอ คนที่กิเลสโตขึ้นก็จะหาทางทำชั่ว ยิ่งคนมีอำนาจกิเลสโตขึ้นเอง ก็จะร่วมมือกับคนสร้างปัญหาที่มีกิเลสโตเช่นกัน ทำชั่ว เมื่อตั้งคนหรือองค์กรมาควบคุมคนที่มีอำนาจหน้าที่นั้นๆอีกทีหนึ่ง แต่ถ้าคนหรือองค์กรนั้นกิเลสโตขึ้น สุดท้ายก็จะร่วมมือกับคนที่คนมีอำนาจหน้าที่ควบคุมกฎระเบียบกฎหมายที่มีกิเลสโตขึ้น ทำชั่ว ก็เจ๊งก็พัง จะเห็นได้ว่า การแก้ปัญหาที่ไม่ลดกิเลสจะเจ๊งพังทั้งขึ้นทั้งล่อง

ปัญหาทั้งหมดในโลกเกิดจากคนโง่กว่ากิเลส เพิ่มกิเลสเพิ่มทุกข์ปัญหา ลดกิเลสลดทุกข์ปัญหา ดังนั้นทางออกทางเดียวของทุกชีวิตทุกปัญหา คือ ลดกิเลส การแพทย์วิถีธรรม จึงเน้นการผ่าตัดกิเลสของตนเองและช่วยให้แต่ละคนสามารถผ่าตัดกิเลสของตนเองได้เป็นหลัก เพื่อลดปัญหาสุขภาพและปัญหาอื่นๆที่ต้นเหตุจึงจะสามารถจบปัญหาต่างๆได้อย่างเบ็ดเสร็จเด็ดขาดมั่นคงยั่งยืนและถาวร โดยไม่มีโทษภัยต่างๆแทรกซ้อน เป็นการปฏิบัติตามรอยบาทพระศาสดาพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสในพระไตรปิฎกเล่ม ๒๖ ข้อ ๓๘๐ พระเสลเถระเมื่อครั้งยังเป็นพราหมณ์ได้กล่าวชมเชยพระผู้มีพระภาคด้วยคาถา ๖ คาถา ความว่า ข้าแต่พระผู้มีพระภาค พระองค์ผู้ทรงมีพระวิริยภาพ มีพระสรีระกายสมบูรณ์ มีพระรัศมีงดงามชวนให้น่าดูยิ่งนัก พระฉวีวรรณก็เปล่งปลั่งดังทองคำ พระเขี้ยวแก้วทั้งซ้ายขวาก็สุกใส ด้วยว่าลักษณะแห่งมหาบุรุษเหล่าใด ย่อมมีปรากฏแก่พระอริยเจ้า หรือพระบรมจักรพรรดิ ผู้เป็นนระเกิดแล้วโดยชอบ ลักษณะแห่งมหาบุรุษเหล่านั้น ย่อมมีปรากฏในพระกายของพระองค์ครบทุกสิ่ง พระองค์มีควงพระเนตรแจ่มใส พระพักตร์ผุดผ่อง พระวรกายทั้งสูง

ทั้งกว้างและตั้งตรง มีพระเดชรุ่งโรจน์อยู่ในท่ามกลางแห่งหมู่พระสมณะ ปานดังควงอาทิตย์ ฉะนั้น

พระองค์ทรงเป็นภิกษุที่มีคุณสมบัติงดงามน่าชม มีพระฉวีวรรณผุดผ่องงดงามดังทองคำ พระองค์ทรงสมบูรณ์ด้วยพระวรรณะและพระลักษณะอันอุดมถึงอย่างนี้ จะมัวมาเป็นสมณะอยู่ทำไมกัน พระองค์ควรจะเป็นพระราชาหรือไม่ก็จักรพรรดิราชันย์ผู้ประเสริฐ ทรงปราบปรามไพรีชนะแล้วเสด็จผ่านพิภพ เป็นบรมเอกราชในสากลชมพูทวีป มีสมุทรสาครสี่เป็นขอบเขต ข้าแต่พระโคดม ขอเชิญพระองค์เสด็จขึ้นผ่านราชสมบัติ เป็นองค์ราชาธิราชจอมมนุษย์นิกรทั้งหลาย ตามพระราชประเพณีของกษัตราธิราชโดยพระชาติที่ได้เสวยราชย์ อันมีหมู่เสวกามาตย์โดยเสด็จตามพระองค์มาเถิด

พระผู้มีพระภาคตรัสตอบว่า ดูกรเสลพราหมณ์ เราเป็นพระราชาอยู่แล้ว คือ เป็นธรรมราชายอดเยี่ยม เรายังจักรอันใครๆ ให้เป็นไปไม่ได้ให้เป็นไปโดยธรรม

เสลพราหมณ์ได้กราบทูลด้วยคาถา ๒ คาถาว่า ข้าแต่พระโคดม พระองค์ทรงปฏิญาณว่า เป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเป็นธรรมราชาผู้ยอดเยี่ยม ทั้งยังได้ตรัสยืนยันว่า จะทรงยังจักรให้เป็นไปโดยธรรม ใครหนอเป็นเสนาบดีของพระองค์ เป็นสาวกผู้ประพฤติตามพระองค์ผู้เป็นศาสดา ใครจะประกาศธรรมจักรที่พระองค์ทรงประกาศแล้วให้เป็นไปตามได้

พระผู้มีพระภาคตรัสตอบว่า ดูกรเสลพราหมณ์ สารีบุตรผู้อนุชาตบุตรของตถาคต จะประกาศธรรมจักรอันยอดเยี่ยมที่เราประกาศแล้ว

ดูกรพราหมณ์ เรารู้ยิ่งซึ่งธรรมที่ควรรู้ยิ่งแล้ว เจริญธรรมที่ควรเจริญแล้ว ละธรรมที่ควรละแล้ว เหตุนั้น เราจึงเป็นพระพุทธเจ้า

ดูกรพราหมณ์ ท่านจงนำความเคลือบแคลงในเราออกเสีย จงน้อมใจเชื่อเถิด เพราะการเห็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเนืองๆที่ปรากฏขึ้นในโลก เป็นการหาได้ยาก

ดูกรพราหมณ์ เราเป็นพระพุทธเจ้าเป็นหมอผ่าตัดลูกศรคือกิเลส ชั้นเยี่ยม เราเป็นผู้ประเสริฐดังพรหมไม่มีผู้เสมอเหมือน เป็นผู้ย่ำยีมารและเสนามาร ทำให้หมู่สัตว์ผู้มิใช่มิตรทุกๆ จำพวกไว้ในอำนาจได้ เป็นผู้มีภัยแต่ที่ไหนๆ เบิกบานอยู่(ไม่หวั่นไหวต่อภัยใดๆ)

เสลพราหมณ์กราบทูลว่า ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ขอเชิญพระองค์ทรงสดับคำของข้าพระองค์นี้ก่อน พระตถาคตผู้มีพระจักษุเป็นแพทย์ผ่าตัดลูกศร ทรงมีความเพียรยิ่งใหญ่ ได้ตรัสพระวาจาเหมือนราชสีห์บันลือสีหนาทในป่า ใครได้เห็นพระองค์ผู้ประเสริฐดังพรหมไม่มีใครเสมอเหมือน ทรงย่ำยีมารและเสนามารได้แล้ว จะไม่พึงเลื่อมใสเล่า แม้คนที่เกิดในเหล่ากอคนคำ ก็ย่อมเลื่อมใส ผู้ใดปรารถนาจะตามฉันมา ก็เชิญตามมา หรือไม่ปรารถนาก็จงกลับไปเถิด แต่ตัวฉันจะบวชในสำนักของพระพุทธเจ้าผู้มีพระปัญญาอย่างประเสริฐนี้ละ

พอเสลพราหมณ์ผู้อาจารย์พูดจบลง ทันใดนั้นเอง มาณพอันเตวาสิก ๓๐๐ คน เป็นผู้มุ่งจะบวชเหมือนกัน จึงกล่าวคาถาว่า ถ้าท่านอาจารย์ชอบใจคำสอน ของพระสัมมาสัมพุทธเจ้านี้ แม้ข้าพเจ้าทั้งหลายก็จะพากันบวชในสำนักของพระพุทธเจ้า ผู้มีพระปัญญาอย่างประเสริฐ

เสลพราหมณ์กราบทูลพระผู้มีพระภาคว่า ข้าแต่พระผู้มีพระภาค พราหมณ์ ๓๐๐ คนนี้ พากันประนมอัญชลีทูลขอบรรพชาว่า ข้าพระองค์ทั้งหลายจักประพฤติพรหมจรรย์ในสำนักของพระองค์ พระเจ้าข้า

พระผู้มีพระภาคตรัสว่าท่านทั้งหลายจงเป็นภิกษุมาเถิด พรหมจรรย์เรากล่าวดีแล้ว อันผู้บรรลุจะพึงเห็นเอง ไม่ประกอบด้วยกาล เพราะการบวชในศาสนานี้ ไม่ไร้ผลแก่บุคคลผู้ไม่ประมาทศึกษาอยู่

ครั้นพระเสลเถระได้บรรลุอรหัตแล้ว จึงเข้าไปเฝ้าพระผู้มีพระภาค เมื่อจะประกาศอรหัตผลที่ตนได้บรรลุ จึงกล่าวคาถา ๔ คาถา ความว่า ข้าแต่พระผู้มีพระภาคผู้มีพระจักษุ นับแต่วันที่ข้าพระองค์ทั้ง

หลายถึงสรณคมน์ล่วงไปแล้วได้ ๗ วัน ครบ ๘ วันเข้าวันนี้ ข้าพระองค์ทั้งหลายเป็นผู้มีอินทรีย์อันฝึกแล้วในศาสนาของพระองค์ พระองค์เป็นผู้ตื่นแล้วและยังทรงปลุกผู้อื่นให้ตื่นได้อีกด้วย พระองค์เป็นครูผู้สั่งสอนแก่ทวยเทพและมนุษย์ทั้งหลาย เป็นจอมปราชญ์ ทรงครอบงำมารและเสนามาร ทรงตัดอนุสัยได้แล้ว ทรงข้ามห้วงแห่งสังสารวัฏได้แล้ว ทรงยังหมู่สัตว์นี้ให้ข้ามห้วงแห่งสังสารวัฏได้ด้วย ทรงก้าวล่วงอุปธิได้แล้ว ทรงทำลายอาสวะทั้งหลายได้แล้ว ทรงเป็นผู้ไม่มีความยึดมั่น ทรงละความขลาดกลัวต่อภัยได้แล้ว เหมือนสีหราชผู้ไม่ครั่นคร้ามต่อหมู่เนื้อ ฉะนั้น ข้าแต่พระองค์ผู้แกล้วกล้า ภิกษุ ๓๐๐ รูปเหล่านี้ พากันมายืนประนมอัญชลีอยู่พร้อมหน้า ขอพระองค์โปรดทรงเหยียดฝ่าพระบาททั้งสองมาเถิด ภิกษุผู้ประเสริฐทั้งหลายจะขอถวายบังคมพระองค์ผู้เป็นศาสดา

สาระเรื่องราวต่างๆของเครือข่ายแพทย์วิถีธรรมที่ปฏิบัติตามรอยบาทพระศาสดา ในการพึ่งตนและช่วยคนให้แก้ปัญหาสุขภาพและปัญหาต่างๆของชีวิต ทั้งในและต่างประเทศ ท่านสามารถติดตามได้ในวารสารแพทย์วิถีธรรม ขอขอบพระคุณและอนุโมทนาบุญกับคนดีทุกท่านในโลกใบนี้ ที่สานพลังกันทำสิ่งที่ดีคือความพ้นทุกข์อันคือความผาสุกที่แท้จริงให้ตนและคนในโลกได้พึ่งพาอาศัยตลอดกาลนาน

เราทั้งผองพี่น้องกัน

จริงใจ ไมตรี มีอภัย ไร้ทุกข์

หมอเขียว : ใจเพชร กล้าจน

- *เมื่อวันที่ ๘ กันยายน ๒๕๕๘ มูลนิธิแพทย์วิถีธรรม และจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมประมาณ ๒๐๐ กว่าคน นำโดย ครู.ใจเพชร กล้าจน ประธานมูลนิธิแพทย์วิถีธรรม ได้เข้ากราบพระบรมศพ ที่พระบรมมหาราชวัง เริ่มเดินเข้าประมาณสี่นาฬิกา มีประชาชนไปรอล่วงหน้าและเดินเข้าก่อนเป็นจำนวนมาก ทยอยกลับออกมาประมาณ ๖ นาฬิกากว่าๆ ช่วงเดินทางเข้ามีฝนตกหนัก และเบาลงตลอดทาง หลังจากออกมาจากกราบพระศพ จิตอาสาแพทย์วิถีธรรมได้มาร่วมประชุมกัน มีข้อสรุปอ่านได้ที่หน้า ๒ และหลังจากนั้นได้บำเพ็ญบุญแจกโรงบุญที่ท้องสนามหลวง ร่วมกับกองทัพธรรม*

สารบัญ

ฉบับที่ ๘ ปีที่ ๓ พฤษภาคม–สิงหาคม ๒๕๕๙

หมอเขียว... บอกเล่าข่าวใหม่

๒ วารสารแพทย์วิถีธรรม ฉบับที่ ๘

หมอที่ดีที่สุดในโลกคือ ตัวคุณเอง

๘ แพทย์วิถีธรรม เทคนิค ๙ ข้อ หรือยา ๙ เม็ด ยาเม็ดที่ ๗ การรับประทานอาหารปรับสมดุลร่างกาย

๒๐ การก่อตั้งสถาบันวิชชาราม

๒๗ โรงเรียนในฝัน "ศูนย์การเรียนสถาบันวิชชาราม"

๓๐ *การขับเคลื่อนเครือข่าย การแพทย์วิถีธรรมทั่วประเทศ*

บทความพิเศษ

๔๖ ตามรอยบาทพระศาสดา ค่ายพระไตรปิฎกฯ ครั้งที่ ๑๓ การกำจัดขยะในจิตวิญญาณ

๔๙ ครั้งที่ ๑๔ อนุตตริยะมรรคมีองค์ ๘ ทางสายเดียวที่จะพาพ้นทุกข์ได้

๕๔ การศึกษาแพทย์วิถีธรรม อาศรมศิลป์

๕๖ วารสารกำลังใจ แพทย์วิถีธรรมในเรือนจำโคกตาบัน จ.สุรินทร์

๗๒ ตารางกิจกรรมแพทย์วิถีธรรม

จิตอาสา แบ่งปันประสบการณ์

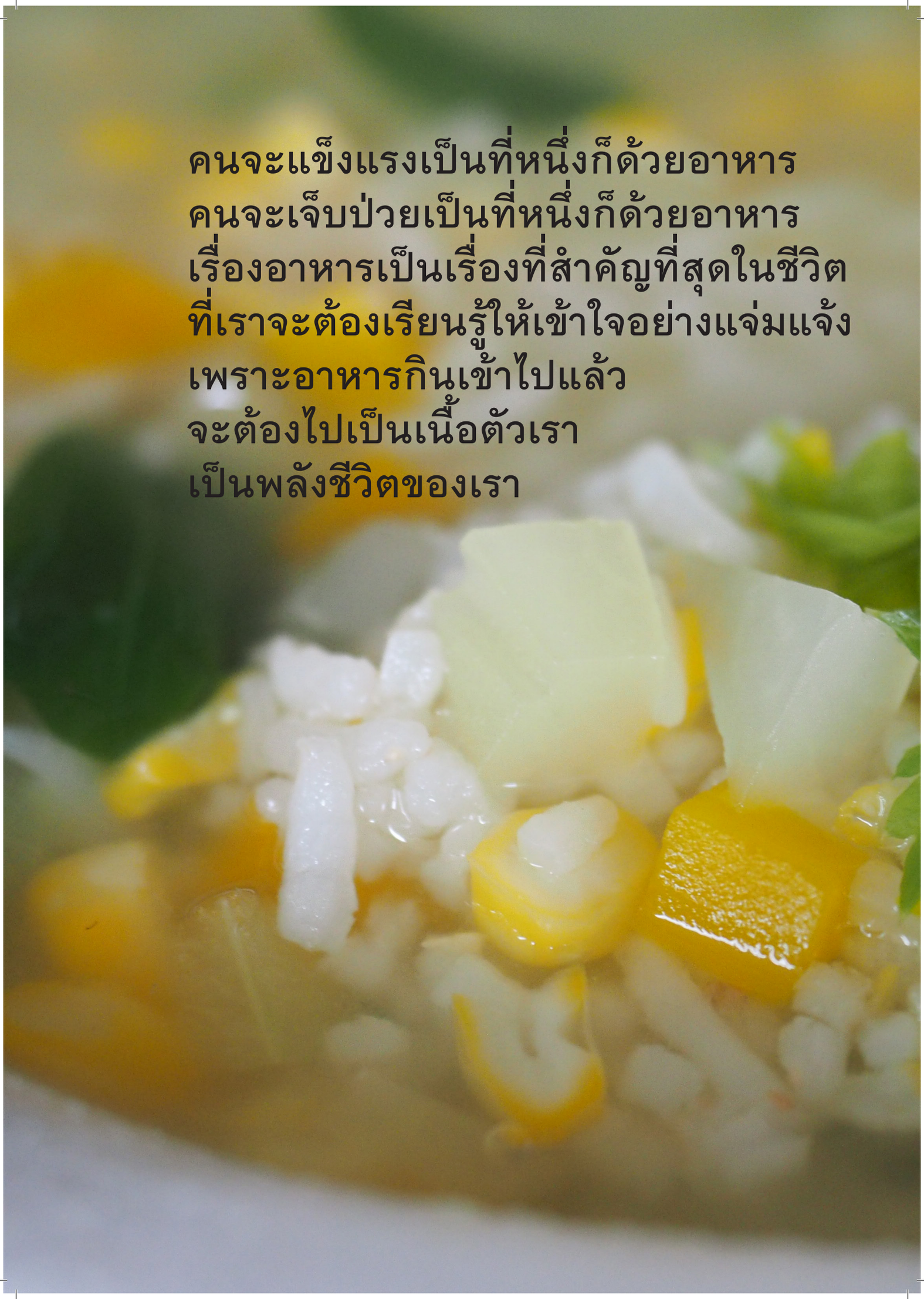
๘๒ นายอิทธิชัย จันทชาติ (ตาล)

อาหารเป็นยา อาหารเป็นหนึ่งในโลก

๘๔ ยำหัวปลี

ออกกำลังกาย/ลมหายใจ/โยคะดัดตนและกดจุด ลมปราณ

๘๖ เส้นลมปราณขา ๖ เส้นขา...



คนจะแข็งแรงเป็นที่หนึ่งก็ด้วยอาหาร
คนจะเจ็บป่วยเป็นที่หนึ่งก็ด้วยอาหาร
เรื่องอาหารเป็นเรื่องที่สำคัญที่สุดในชีวิต
ที่เราจะต้องเรียนรู้ให้เข้าใจอย่างแจ่มแจ้ง
เพราะอาหารกินเข้าไปแล้ว
จะต้องไปเป็นเนื้อตัวเรา
เป็นพลังชีวิตของเรา

หมอที่ดีที่สุด *ในโลกคือ ตัวคุณเอง*

อาหารรสจืด ทำไมต้องจืด... (ตั้งสมดุลรสชาติ ของลิ้นใหม่ใน ๓ วัน กินอาหารให้เป็นยา...

ติดตามวารสารฉบับที่ ๑๐)

ข้าวต้มปรับสมดุล มื้อเช้า

Member No:.....(เจ้าหน้าที่กรอก)

ถ่ายเอกสารหรือคัดลอกใบสมัครนำส่ง

ใบสมัครสมาชิกวารสารแพทย์วิถีธรรม APPLICATION MEMBER FOR PRINCIPLES ON BUDDHIST MEDICINE JOURNAL

กรอกข้อมูลด้วยตัวท่านเอง (To be completed in own handwriting)

ฉบับที่ ๗

ฉบับที่ ๙

วันที่สมัคร .....

ชื่อ-สกุล (นาย/นาง/น.ส./อื่น ๆ) : .....

Name-Surname (MR./MRS./MISS/Other) .....

ที่อยู่ที่ต้องการให้ส่งไปรษณีย์ / ข้อมูลส่วนตัว

ที่อยู่ปัจจุบันอาคาร.....เลขที่.....หมู่ที่.....**ซอย**.....ถนน.....

ตำบล/แขวง ..... อำเภอ/เขต .....จังหวัด .....รหัสไปรษณีย์ .....

โทรศัพท์ .....มือถือ .....อีเมล์ .....

วัน เดือน ปีเกิด ..... อายุ ..... ปี เชื้อชาติ .....

สัญชาติ ..... ศาสนา .....

ทราบข่าวการรับสมัครจาก.....

.....

ท่านมีอาการเจ็บป่วยหรือไม่? ☐ มี ☐ ไม่มี

ถ้ามีโปรดระบุชื่อโรค/อาการ.....

เป้าหมายการรับวารสารเพื่อ.....

☐ ข้าพเจ้าขอสมัครเป็นสมาชิกวารสารแพทย์วิถีธรรม (ปีละ ๓ เล่ม รวมค่าขนส่งในประเทศแล้ว)

ค่าสมาชิกสนับสนุนการดำเนินงาน

☐ ๑ ปี เป็นเงิน ๑๐๐ บาท (เริ่มรับตั้งแต่ฉบับที่.....ถึงฉบับที่.....)

☐ ๒ ปี เป็นเงิน ๒๐๐ บาท (เริ่มรับตั้งแต่ฉบับที่.....ถึงฉบับที่.....)

☐ ๓ ปี เป็นเงิน ๓๐๐ บาท (เริ่มรับตั้งแต่ฉบับที่.....ถึงฉบับที่.....)

☐ ต่ออายุ สมาชิกเลขที่.....จำนวน.....ปีต่ออายุ

☐ ชำระเงินแบบเงินสด สถานที่ชำระ.....ผู้รับเงิน.....

☐ โอนเงินเข้าบัญชีชื่อ กองบุญแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย บัญชีธนาคารออมสิน สาขาดอนตาล บัญชีเผื่อเรียก เลขที่บัญชี ๐๒๐-๐๘๖๐-๗๙๘๐-๑ หรือ ☐ บัญชีนางจิรนันท์ ทับเนียม ธนาคารกรุงไทย สาขาตลาดไท บัญชีออมทรัพย์ เลขที่บัญชี ๑๕๒-๐-๓๙๒๓๕-๔ ชำระเรียบร้อยแล้ว แนบสำเนาการชำระเงินส่งมาทาง อีเมล์ morkeawjournal@gmail.com หรือจัดส่งมาที่ ศูนย์เรียนรู้สุขภาพพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียงสวนป่านาบุญ ๓ ๓๐/๒๘ หมู่บ้านคันทรีการ์เด้น หมู่ ๑๐ ต.คลองสาม อ.คลองหลวง จ.ปทุมธานี ๑๒๑๒๐ โทร.๐๘๑-๘๐๐-๔๕๑๑

Line วารสารแพทย์วิถีธรรม

.....

ลายมือชื่อผู้สมัคร (Applicants signature)

ติดต่อข้อมูลเพิ่มเติม : คุณจาริณี กวีวิวิชชัย (เอ๋) โทร. : ๐๘๙-๗๗๘-๔๙๗๔ อีเมล์ jarineeka@gmail.com
คุณมลฑา สกุลจงเกษม (มล) โทร.: ๐๘๖-๘๘๓-๒๘๓๔ อีเมล์ monkrapao@hotmail.com
ร้องเรียนปัญหาและแนะนำ เสนอข้อคิดเห็นมาที่ อีเมล์ jiranun1963@gmail.com หรือที่ line ID ๐๘๙-๔๕๒-๐๕๕๙ ปุ๊ พริ้วลมบุญ

แพทย์วิถีธรรม

เทคนิค ๙ ข้อ หรือ ยา ๙ เม็ด
หมอที่ดีที่สุดในโลกคือ ตัวคุณเอง

หลักการแพทย์วิถีธรรม รักษาได้ทุกโรคถ้าปฏิบัติได้ ทางกาย ๓๐% ทางใจ ๓๐% และตลอดกาล ก็คือ *โดยปรับสมดุลไปสู่จุดที่รู้สึก สุข สบาย เบากาย มีกำลัง และปรับกลับไปกลับมาตามภาวะร้อนเย็นของผู้นั้น ณ สิ่งแวดล้อมปัจจุบันนั้นๆ แต่ละคนอาจเลือกทำเพียงข้อใดข้อหนึ่ง หรือหลายข้อร่วมกันตามความเหมาะสมของแต่ละคน ข้อใดที่ทำแล้วรู้สึกสุขสบายเบากายมีกำลัง แสดงว่าเหมาะสมกับผู้นั้น ณ เวลานั้น ควรทำต่อไป ส่วนข้อใดที่ทำแล้วรู้สึกไม่สุขไม่สบาย หนักตัวอ่อนเพลีย แสดงว่าไม่เหมาะสมกับผู้นั้น ณ เวลานั้น ควรงดเสีย*

www.morkeaw.net , morkeawtv Youtube ,www.facebook.com/morkeawfansclub1?ref=hl

๑ การรับประทานสมุนไพรปรับสมดุล
๒ กัวซา ขูดพิษ
๓ การสวนล้างลำไส้ใหญ่ (ดีท็อกซ์)
๔ การแช่มือแช่เท้าในน้ำสมุนไพร
๕ การพอก ทา หยอด ประคบ อบ อาบ
๖ การออกกำลังกาย โยคะ กดจุดลมปราณ กายบริหาร
๗ การรับประทานอาหารปรับสมดุลร่างกาย
๘ ใช้ธรรมะ ละบาป บำเพ็ญกุศล ทำจิตใจให้ผ่องใส คบมิตรดี
๙ รู้เพียร รู้พักให้พอดี

แกงเขียวหวานปรับสมดุล

การพิจารณาโทษหรือผลเสียของสิ่งใด ซ้ำแล้วซ้ำอีกหลายครั้ง จนเชื่อมั่นอย่างชัดเจนแจ่มแจ้ง ว่าสิ่งนั้นมีโทษมีผลเสีย จะทำให้เราสัมผัสสิ่งนั้นด้วยความรู้สึกที่เป็นทุกข์ (ในช่วงแรกที่สัมผัส) ไม่ว่าในความเป็นจริงสิ่งนั้นจะมีโทษหรือมีประโยชน์ก็ตาม ส่วนการพิจารณาประโยชน์ของสิ่งใด ซ้ำแล้วซ้ำอีกหลายครั้ง จนเชื่อมั่นอย่างชัดเจนแจ่มแจ้ง ว่าสิ่งนั้นมีประโยชน์ จะทำให้เราสัมผัสสิ่งนั้นได้ด้วยความรู้สึกที่เป็นสุข (ในช่วงแรกที่สัมผัส) ไม่ว่าในความเป็นจริงสิ่งนั้นจะมีโทษหรือมีประโยชน์ก็ตาม ตัวอย่างเช่น

กรณีที่ ๑ เมื่อเรารู้สึกเชื่อมั่นชัดเจนว่าใครเป็นคนดี เราจะอยากคบ เพราะคบคนดีไม่มีโทษมีแต่ประโยชน์ เวลาคบคนดีจะรู้สึกเป็นสุข แต่วันหนึ่ง คน ๆ เดียวกันที่เราเคยรู้สึกว่าเป็นคนดีนั้น ไม่ได้เป็นคนดีอย่างที่เราคิด เราได้มีข้อมูลชัดเจนแล้วว่าเขาเป็นคนไม่ดี เราก็จะไม่อยากคบ ถ้าคบจะรู้สึกเป็นทุกข์ เพราะคบคนที่ไม่ดี จะมีแต่โทษ ไม่มีประโยชน์ เราจะตัดการคบคนที่ไม่ดี หรือตัดการสนับสนุนคนไม่ดีด้วยความเต็มใจสุขใจ ตรงกันข้ามเมื่อเรารู้สึกเชื่อมั่นชัดเจนว่าใครเป็นคนไม่ดี เราจะไม่อยากคบ เพราะคบคนไม่ดีจะมีแต่โทษไม่มีประโยชน์ เวลาคบคนนั้น เราก็จะรู้สึกเป็นทุกข์ แต่วันหนึ่ง คน ๆ เดียวกันที่เราเคยรู้สึกว่าเป็นคนไม่ดีนั้น ไม่ได้เป็นคนไม่ดีอย่างที่เราคิด เราได้มีข้อมูลชัดเจนแล้วว่าเขาเป็นคนดี เราก็จะอยากคบเขา เพราะคบคนที่ดี จะมีแต่ประโยชน์ไม่มีโทษ เราจะคบคนนั้นด้วยความเต็มใจสุขใจ

กรณีที่ ๒ คนส่วนใหญ่จะรู้สึกเป็นสุข สดชื่นอร่อย (รู้สึกรสดี) กับการรับประทานอาหารรสจัด ซึ่งในปัจจุบันการแพทย์ทุกแผนยืนยันตรงกันว่าอาหารรสจัดเป็นโทษต่อสุขภาพ เพราะแต่เดิมคนส่วนใหญ่ได้รับข้อมูลอย่างต่อเนื่องซ้ำ ๆ จากครอบครัวญาติพี่น้องเพื่อนหรือสื่อต่าง ๆ ว่าการรับประทานอาหารรสจัดมีประโยชน์ มีสารอาหารมาก มีแรง อร่อย สดชื่น เป็นต้น และคนส่วนใหญ่จะรู้สึกไม่เป็นสุข ไม่สดชื่น ไม่อร่อย (รู้สึกรสไม่ดี) กับการรับประทานอาหารรสจืด ซึ่งในปัจจุบันการแพทย์ทุกแผนยืนยันตรงกันว่าอาหารรสจืดเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพ ซึ่งแต่เดิมคนส่วนใหญ่ได้รับข้อมูลอย่างต่อเนื่องซ้ำ ๆ จากครอบครัวญาติพี่น้องเพื่อนหรือสื่อต่าง ๆ ว่าการรับประทานอาหารรสจืดเป็นโทษ คือมีสารอาหารน้อย ไม่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย ไม่สดชื่น ไม่มีแรง ไม่อร่อย เป็นต้น ดังนั้น เมื่อมาเข้าค่ายสุขภาพ ในวันแรก ๆ นั้น ยังไม่ได้ข้อมูลใหม่ คนส่วนใหญ่จึงรับ

__อาหารรสจัด__เป็นโทษต่อสุขภาพ
__อาหารรสจืด__ที่สมดุลร้อนเย็น
เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพ
และได้ลงมือฝึกรับประทาน
__อาหารรสจืด__ที่สมดุลร้อนเย็น
จนเกิดสภาพ
สบายเบากายมีกำลังขึ้นกับตนเอง
ทำให้คนส่วนใหญ่ที่มาเข้าค่ายสุขภาพ
แพทย์วิถีธรรม
เริ่มรับประทาน__อาหารรสจืด__
ที่สมดุลร้อนเย็น
ด้วยความรู้สึกที่เป็นสุข
สดชื่น อร่อย (รู้สึกรสดี)

ประทานอาหารรสจืดด้วยความรู้สึกที่รสไม่ดี ไม่อร่อย ไม่สดชื่น แต่เมื่อได้ข้อมูลอย่างต่อเนื่องจากอาจารย์และคณะจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมว่า อาหารรสจัดเป็นโทษต่อสุขภาพ อาหารรสจืดที่สมดุลร้อนเย็นเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพ และได้ลงมือฝึกรับประทานอาหารรสจืดที่สมดุลร้อนเย็น จนเกิดสภาพสบายเบากายมีกำลังขึ้นกับตนเอง ทำให้คนส่วนใหญ่ที่มาเข้าค่ายสุขภาพแพทย์วิถีธรรม เริ่มรับประทานอาหารรสจืดที่สมดุลร้อนเย็น ด้วยความรู้สึกที่เป็นสุข *สดชื่น อร่อย (รู้สึกรสดี)*

กรณีที่ ๓ ถ้ารู้สึกว่าการปรุงรสแบบใดอร่อย ก็รับประทานอาหารแบบนั้นซ้ำ ๆ หลายมื้อ ก็จะรู้สึกไม่อร่อย เพราะกิเลสจะไม่ชอบซ้ำ ๆ และอาหารชนิดเดิมซ้ำ ๆ จะไม่สมดุลร้อนเย็นกับสภาพร่างกายที่มีการเปลี่ยนแปลงเป็นธรรมดา แสดงว่าความอร่อยไม่ได้อยู่ที่การปรุงรส เพราะถ้าการปรุงรสทำให้อร่อยได้จริง การปรุงรสแบบเดิมซ้ำ ๆ ก็ต้องรู้สึกอร่อยแบบเดิมทุกวัน เมื่อคนพิจารณาซ้ำ ๆ จนเชื่อมั่นว่าการรับประทานอาหารแบบเดิมซ้ำ ๆ หลายมื้อนั้นไม่สดชื่น เวลารับประทานจึงรู้สึกไม่อร่อย ดังนั้น ความไม่อร่อยเกิดจากการพิจารณาโทษหรือผลเสียของสิ่งนั้น จนเชื่อ

ส้มตำหมอเขียว หรือยำมะละกอ ปรุงด้วย เกลือ มะเขือเทศ น้ำมะขามเปียกปรุงรส

อาหารมื้อกลางวัน มื้อหนัก

ผัดผักฤทธิ์เย็นรวม ผัดด้วยน้ำและปรุงรสด้วยเกลือหวานจากธรรมชาติของผักแต่ละชนิด ใช้ไฟกลาง

มั่นอย่างชัดเจนแจ่มแจ้งว่าสิ่งนั้นมีโทษ ส่วนความอร่อยเกิดขึ้นจากการพิจารณาประโยชน์ จนเชื่อมั่นอย่างชัดเจนแจ่มแจ้งว่าสิ่งนั้นมีประโยชน์

กรณีที่ ๔ ถ้ารู้สึกว่าการปรุงเครื่องแบบใดอร่อย ก็ใส่เครื่องปรุงนั้นมาก ๆ กลับไม่อร่อย แสดงว่าเครื่องปรุงชนิดนั้น ไม่ได้ทำให้เกิดความอร่อยที่แท้จริง เพราะถ้าเครื่องปรุงชนิดนั้นทำให้อร่อยได้จริง เมื่อใส่เครื่องปรุงมากขึ้นไปเรื่อย ๆ ก็ต้องรู้สึกอร่อยมากยิ่งขึ้นไปเรื่อย ๆ แต่ตรงกันข้ามกลับไม่อร่อย เพราะเครื่องปรุงที่มากเกินไป เป็นโทษต่อชีวิต ที่ชีวิตสามารถรับรู้ได้อย่างชัดเจน ชีวิตจึงสร้างความรู้สึกไม่เป็นสุข ไม่สดชื่น ไม่อร่อย (รู้สึกรสไม่ดี) ขึ้นมา

กรณีที่ ๕ ถ้ารู้สึกว่าการปรุงรสแบบใดอร่อย เมื่อปรุงรสแบบนั้นมารับประทานในวันที่เศร้าโศกเสียใจมาก ๆ กลับไม่อร่อย ถ้าการปรุงแบบใดทำให้อร่อยจริง เมื่อรับประทานก็ต้องรู้สึกอร่อยในทุกสถานการณ์ แต่สถานการณ์ดังกล่าว ชีวิตได้รับความเศร้าโศกซึ่งเป็นโทษเป็นผลเสีย เวลาสัมผัสอะไรก็จะรู้สึกทุกข์ ในทางตรงกันข้ามในวันที่สุขสบายใจ เช่น ในวันหยุดสำคัญ ญาติพี่น้องไม่ได้ไปเที่ยวให้เกิดความกังวลว่าจะเสี่ยงต่อการเกิดอันตรายอะไรหรือไม่ แต่มารวมกันในบ้านอย่างพร้อมหน้าพร้อมตาไม่เสี่ยงอันตราย ช่วยกันปรุงอาหารแต่ไม่ได้ถูกสูตร กลับรู้สึกอร่อยรสดี สดชื่น

เป็นสุข เพราะการเกิดสภาพที่เป็นประโยชน์ในชีวิต จึงทำให้สัมผัสสิ่งต่าง ๆ ด้วยความรู้สึกที่เป็นสุข

จะเห็นได้ว่า

ถ้าผู้ใดพิจารณาประโยชน์ในสิ่งที่เป็นประโยชน์จนเชื่อมั่นว่าสิ่งที่เป็นประโยชน์นั้นเป็นประโยชน์ จะทำให้ผู้นั้นเข้าถึงหรือสัมผัสสิ่งที่เป็นประโยชน์นั้น ด้วยความรู้สึกที่เป็นสุข และเมื่อสิ่งที่เป็นประโยชน์ออกฤทธิ์ก็จะรู้สึกเป็นสุข

ถ้าผู้ใดพิจารณาประโยชน์ในสิ่งที่เป็นโทษ จนเชื่อมั่นว่าสิ่งที่เป็นโทษนั้นเป็นประโยชน์ จะทำให้ผู้นั้นเข้าถึงหรือสัมผัสสิ่งที่เป็นโทษด้วยความรู้สึกที่เป็นสุข แต่เมื่อสิ่งที่เป็นโทษออกฤทธิ์ก็จะรู้สึกเป็นทุกข์ขึ้น ผู้ใดพิจารณาโทษในสิ่งที่เป็นโทษ จนเชื่อมั่นว่าสิ่งที่เป็นโทษนั้นเป็นโทษ จะทำให้ผู้นั้นเข้าถึงหรือสัมผัสสิ่งที่เป็นโทษนั้นด้วยความรู้สึกที่เป็นทุกข์ และเมื่อสิ่งที่เป็นโทษออกฤทธิ์ก็จะรู้สึกเป็นทุกข์ขึ้น

ถ้าผู้ใดพิจารณาโทษในสิ่งที่เป็นประโยชน์จนเชื่อมั่นว่าสิ่งที่เป็นประโยชน์นั้นเป็นโทษ จะทำให้ผู้นั้นเข้าถึงหรือสัมผัสสิ่งที่เป็นประโยชน์นั้น ด้วยความรู้สึกที่เป็นทุกข์ แต่เมื่อสิ่งที่เป็นประโยชน์นั้นออกฤทธิ์ก็จะรู้สึกเป็นสุข

ถ้ามั่นใจว่าจะได้รับประโยชน์จะรู้สึกเป็นสุข มั่นใจว่าเราจะได้รับโทษ จะรู้สึกเป็นทุกข์

อาหารรสจืด และยิ่งไม่มีเนื้อสัตว์ คนเขาจะบอกว่ามันไม่อร่อย ไม่มีชีวิตชีวา มันไม่มีแรง กินแล้วธาตุไม่ครบ ก็ว่าไป เขาได้ข้อมูลด้านลบมาตลอด พอเรามากินมันเป็นไง จืด ทั้งชีวิตหรือเปล่าอาจารย์ ทั้งชีวิตหรือเปล่าอาจารย์ คำแรกที่ถามขึ้นมาเลยนะ กินเข้าไปคำที่สองก็คำถามเก่า ทั้งชีวิตหรือเปล่าอาจารย์ กินสิบคำก็คำถามเดิม มันกลัวจะได้กินทั้งชีวิต มันไม่อร่อย แล้วจะเอาลงตรงไหนของคอดี ทุกทีรูคอเราก็มีอยู่ คราวนี้รูคอมันหายไปไหน หาที่กลืนลงไม่ได้เลยนะ โอ้โหตาย ตาย มันกลืนไม่ลง กลืนไม่ลง แต่ก็ทำอะไรได้ละ มันไม่มีอะไรกิน 5 วันมานี่ไม่มีอะไรกิน กินกันตาย กินกันตาย กินกันหิว กินกันหิว เขาว่ากินเป็นยา เอากินเป็นยา พอพิจารณาอย่างนี้ก็พอกลืนได้บ้าง พอเอาลงไปได้บ้าง เพราะอะไร ก็พิจารณาแบบนี้มันก็เป็นประโยชน์ใช่ไหม นี่แหละเราก็เริ่มแก้ปัญหาชีวิตโดยไม่รู้ตัว เราก็เริ่มพิจารณาประโยชน์ เพราะประโยชน์ทำให้เรารับสิ่งนั้นได้อย่างมีความสุข มันทำให้กลืนได้ เราก็บอกกินกันตาย ๆ กินกันหิว กินเป็นยา โรคจะได้หาย จะได้แข็งแรง พอเราพิจารณาประโยชน์มากๆ เข้าก็พอกลืนได้เหมือนกัน พอมีรูลงได้เหมือนกัน พอกลืนลงไปมันก็อิ่มอยู่นี่ พอกลืนลงไปมันก็อิ่ม มันเบาท้อง นอกจากเบาท้อง เอ๊ะมันก็มีแรงอยู่นะ นอกจากเบาท้องมันก็มีแรงอยู่นะ นอกจากมีแรงมันก็สบายตัวด้วย หรือว่ามันจะเป็นตามอาจารย์ว่ามาเลย ตามจิตอาสาว่ามาเลย ว่ามันจะเบา สบาย มีกำลัง เบา สบาย มีกำลัง เอ๊ะมันเริ่มเบาๆ ท้อง เอ๊ะมันเริ่มมีแรงอยู่ เอ๊ะ

แกงจืดหมูอเขียว กินหลังอาหาร
หรือดื่มน้ำแกงก่อนอาหาร
ปรับสมดุลร่างกาย มีผัก ข้าวโพด
ผักหวานบ้าน ต้มไฟกลาง ไม่ใส่เกลือ

มันสบายตัวอยู่ ปวดๆ เมื่อยๆ ก็เบาเบา ๆ เอ๊ะอาการไม่สบายอื่นมันก็เบาเบา ๆ มันเป็นประโยชน์นี่ ที่นี้พอมั่นใจว่ามันเป็นประโยชน์เป็นไงพอเริ่มมั่นใจว่ามันเป็นประโยชน์ใช่ไหม เอ๊ะหลังๆมา กินรสดีขึ้นบ้างไหม เออรู้สึกว่ามันรสดีขึ้น เออมันรู้สึกอร่อยขึ้น รู้สึกรสดีขึ้น รู้สึกกินง่ายขึ้น ไหนท่านใดที่กินวันหลังๆ แล้วรู้สึกดีขึ้นบ้างไหม ไหนยกมือขึ้นสิ พอกลืนได้บ้าง เอ้อ เข้าท่านะนี่ โอ้โห ยกมือเกือบหมดเลยนะนี่ ๕๐๐ กว่าท่านนี่ ท่านใดถึงวันนี้ยังกลืนไม่ลงอยู่เลย อาจจะมีไม่กล้ายกมือ โอ้ยเพื่อนเข้ากินได้หมดเลย ดูสิ โอ้โห เรื่องมหัศจรรย์ ไหนยกมือใหม่อีกทีสิ ท่านใดกินได้บ้าง วันหลังๆมากินได้ โอ้โห ความเจริญของมนุษยชาตินะ โอ้โห คนสามารถกินอาหารที่เป็นประโยชน์ด้วยใจที่เป็นสุขได้ ด้วยรสดีได้ มันรู้สึกรสดีขึ้น กลืนง่ายขึ้น มันกินง่ายขึ้นบ้าง มันอร่อยขึ้นบ้าง ***ผมจะบอกความลับให้ นี่เป็นความมหัศจรรย์นะ จะบอกความลับให้ วันแรกเขาปรุง ๗๐% ปรุงอร่อยจาก ๑๐๐% เขาเหลือ ๗๐% วันที่สองเขาปรุง ๕๐% วันที่สามเมื่อวานเขาปรุง ๓๐% เขาลดการปรุงลงมาให้เป็นประโยชน์มากขึ้น ให้ร่างกายมันแข็งแรงที่สุด ให้มันขับพิษได้มากที่สุด เขาปรุง ๓๐ % เอ๊ทำไมเราอร่อยขึ้นทุกวัน มันเป็นอย่างนี้แหละ นั่นแหละถ้าเรามั่นใจว่าสิ่งนั้นเป็นประโยชน์เราก็จะมั่นใจ มันมีความสุขขึ้นทุกวัน มันก็กินได้รสดีขึ้นทุกวัน เดี๋ยวคอยดูนะท่านกินอาหารรสจืด พอคุ้นชินแล้วนะ พอท่านไปกินอาหารรสจัดนี้นะ มันจะ อ้อ อ้อ อุ้ย ทำไมมันเผ็ดสลบอย่างนี้ ทำไม่เค็มปี่เลย ใส่เท่าเดิมนะ ใส่หวานมันเค็มเผ็ดอะไรเท่าเดิม หวานก็หวานเลี่ยน มันก็มันมึนหัวเลย มันเป็นอย่างนั้น รสมันจะไม่ค่อยดีแล้ว เพราะจิตมันเริ่มรู้ความจริงตามความเป็นจริง ชีวิตเริ่มรู้ความจริงตามความเป็นจริง เราไปกินอาหารที่เป็นพิษมันจะไม่ค่อยอร่อยแล้ว มันลดความอรีอยลง เพราะมันเป็นพิษชัดเจน จิตเรามันดีแล้ว เราได้ล้างพิษ ล้างจิต เราได้ปัญญาแล้ว พอได้ปัญญาแล้ว ความอยากในสิ่งที่เป็นพิษมันลดลง แล้วก็ไปกินมันจะอร่อยน้อยลง แต่พอเรากินตัวที่มันเป็นประโยชน์จะรู้สึกอร่อย รู้สึกเป็นสุข มันจะกลับกัน*** เพราะฉะนั้นท่านไม่ต้องกลัวว่าจะกินอาหารสุขภาพไม่อร่อย ไม่ต้องกล้ว ดังนั้นเทคนิคการกินอาหารสุขภาพให้อร่อยคืออะไรรู้ไหม กินบ่อยๆ แล้วจะอร่อยไปเอง ***เทคนิคการกินอาหารสุขภาพให้อร่อย คือ กินบ่อยๆ กินไปเรื่อยๆ เพราะเรากินมันเรื่อยๆ เราจะเห็นประโยชน์มันเรื่อยๆ กินทีไรก็เบากาย มีกำลังทุกที เบาท้อง มีแรง โอ้ยกินทีไรก็มีประโยชน์ทุกทีมันก็อร่อย มันจะอร่อย ถ้าเราฝึกกินบ่อยๆ มันจะอร่อยไปเอง*** เพราะเราจะมั่นใจว่ามันเป็นประโยชน์ ถ้าเรามั่นใจว่ามันเป็นประโยชน์ มันจะอร่อย มันเป็นธรรมชาติของเขา นี่เป็นสัจจะอยู่อย่างนี้ แต่อย่างไรก็ตามนะท่านยังชอบอาหารที่ปรุงรสจัด ที่อร่อยที่ท่านชอบนั้นอยู่ ก็ไม่ต้องไปกังวล เราไม่ได้กินอาหารสุขภาพแบบนี้ตลอดเวลาหรอก เราก็พยายามกินให้ได้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ แต่วันไหนมันอดไม่ได้ มันเครียดมาก อยากมาก อยากกินของอร่อยที่เราชอบนะ ทำอย่างไรเราก็ไปกินสิ คิดอะไรมาก มันเครียดมาก อยากมาก เราก็ไปกินของอร่อยที่เราชอบบ้างให้มันหายเครียด หายอยาก เพราะถ้าเราไม่ไปกินอาหารอร่อยที่เราชอบนะ ถ้ามันเครียดมากนะ พิษที่เกิดจากความเครียด จะเป็นพิษมากว่าของอร่อยที่เป็นพิษอีกนะ เพราะฉะนั้น ก็ไปกินของอร่อยบ้าง เขาเรียกว่า "อาหารล้างพิษเครียด" คือมันอดไม่ได้จริงๆ ก็ไปกินบ้าง ของอร่อยที่ชอบนะ พอให้มันหายอยาก พอหายอยากก็มากินอาหารสุขภาพ พอกินอาหารสุขภาพไปวันไหนมันอยากมาก เครียดมาก ก็กินของอร่อยที่ชอบบ้าง ก็อย่างนี้ สลับไปสลับมา ฝึกแค่นี้เราก็แข็งแรง ไปกินไอ้ตัวที่

เป็นพิษบ้างเพื่อคลายเครียด เพื่อเป็นวัคซีน ให้ร่างกายได้ฝึกอดทนต่อพิษ ฝึกสลายพิษ ฝึกขับพิษ มันก็ทำให้ร่างกายแข็งแรง ผมเก็บข้อมูลจากงานวิจัยของผม พบว่าคนเราในหนึ่งสัปดาห์ พยายามกินอาหารสุขภาพให้ได้ ๕ วัน พยายามให้ได้ ๕ วัน แรกๆ ไม่ได้ก็พยายามไม่เป็นไรวันเดียวก็เอาแล้วเพิ่มไปเรื่อยๆ พยายามกินให้ได้ ๕ วัน อาหารที่ดีต่อสุขภาพ สมดุลอีกสองวันฉลองอยากกินอะไรก็กิน แบบนี้คบอาจารย์ได้หน่อยไหม จะคบอาจารย์ได้ก็วันนี้ละนะ วันที่ให้กินของอร่อยได้ มันอดไม่ได้ก็ไปกินบ้าง สัปดาห์ละวันสองวัน กินพอเป็นวัคซีน พอหายอยาก อย่ากินจนเป็นวัคซวยละ กินมากไปก็เป็นวัคซวย กินเล็กน้อยก็เป็นวัคซีน เพราะฉะนั้นอย่าเอาถึงขั้นวัคซวย เอาวัคซีนก็พอ เอาพอหายอยากก็มากินอาหารสุขภาพ พอมันอยากมากๆ ก็ไปกินบ้าง นี่แหละกินอาหารที่เราชอบที่มันเป็นพิษ สัปดาห์ละวันสองวัน นี่ได้ ทำไปทั้งชีวิตเลย ไม่มีปัญหา ก็จะทำให้แข็งแรงอายุยืนได้ หายโรคได้ ก็เป็นอย่างนี้ในเรื่องอาหาร หรือเรื่องอื่นๆในชีวิต ให้เรามั่นพิจารณาประโยชน์อย่างถูกบุญกุศล พอเจอสถานการณ์ไหนก็แล้วแต่ ถ้าเราพิจารณาประโยชน์ที่เราจะได้รับ ถูกบุญกุศลจะทำให้เรารู้สึกเป็นสุข

สรุปสาระธรรม ทำวัตรเช้าและแสดงธรรมโดยคณะสมณะและสิกขมาตุ
ค่ายพระไตรปิฎก ครั้งที่ ๑๗ รุ่น "อภินิหารแห่งพุทธะ"
เช้าวันที่ ๒๑ ตุลาคม ๒๕๕๘
ณ สวนป่านาบุญ ๑ อำเภอคอนตาล จังหวัดมุกดาหาร

ท่านถักบุญ

"กราบขอโอกาสพ่อท่าน ภัณเต เพื่อนสมณะทุกรูป ครับ เจริญธรรมสิกขมาตุ ญาติธรรมทุก ๆ คน อาตมาไม่ได้ทำวัตรเช้ามา ๑๐ กว่าปีนะ วันนี้เป็นวันแรก พูดกันตรงๆ นี้แหละ ชีวิต..

อาตมาเป็นคนที่ไม่สนใจเรื่องสุขภาพ อาตมาไม่ฟังเรื่องคอร์สสุขภาพทั้งหลาย อาตมาไม่สนใจอาหารสุขภาพ เป็นสิ่งที่น่าเบื่ออย่างยิ่ง นั่นคือสิ่งที่เกิดขึ้นมาก่อนหน้านี้ พรรษานี้ทำให้อาตมาต้องกลับมาทบทวนตัวเอง หลังจากได้นอนพักฟื้น ๔๘ คืน นอนดูขวดน้ำเกลือ ๒๘ ขวด แหม... หมดสภาพเลย มันรู้สึกว่าเราเดินผิดมาตลอด

ช่วงที่นอนดูขวดน้ำเกลือ มันได้มีโอกาสทบทวน และสิ่งสำคัญที่อาตมาได้เห็นเป็นรูปธรรมอย่างชัดเจน ก็คืออาตมาว่าอาตมายังไม่แก่นะ อาตมาปีเดียวกับหมอเขียว แต่หมอเขียวหน้าเด็กกว่าอาตมาเยอะ นำหน้าไปเยอะ ช่วงที่อาตมาป่วย พ่อท่านอายุ ๘๐ กว่า พ่อท่านไปเยี่ยมอาตมาบ่อยมาก ซึ่งเราเป็นคนอายุ ๔๐ กว่า แต่คนอายุ ๘๐ กว่ามาเยี่ยม เรารู้สึกเขินไง เราก็เลยถามตัวเองทุกวันว่า ทำไมคนอายุ ๘๐ กว่า ถึงแข็งแรงได้ขนาดนี้ หลังจากนั้นอาตมาก็รีเซทชีวิตตัวเองใหม่ โดยการ... เอาเถอะ พ่อท่านทำอะไรเราจะทำตามทั้งหมด พ่อท่านเทศน์ เราจะฟังเทศน์ พ่อท่านเขียน เราจะอ่าน พ่อท่านออกกำลังกายเราจะออกด้วย พ่อท่านนอนหัวค่ำ เราก็จะนอนหัวค่ำเหมือนกัน พ่อท่านฉันอาหารรสจืด จืดด้วย ระยะเวลาเดือนกว่าๆ อาตมาฟื้น ฟื้นแบบก็งงตัวเองเหมือนกันนะ ฟื้นแบบพรืบๆๆ ขึ้นมาเลย ตอนนี้อาตมาแข็งแรงกว่าควาย ๓ ตัว อีกนะนี่ แข็งแรงมากตอนนี้ เมื่อวานนี้เจออาเล็กนี้ ที่นี่ ก็บอกว่า มีเวลาให้อาตมาคุยกับหมอเขียวสักสามนาทีไหม คุยเลยแล้วกันตอนนี้ คืออาตมาจะขอโทษหมอเขียวนะ ***ที่ผ่านมา อาตมาเพ่งโทษซุปสวรรค์กับส้มตำมากเลยนะ มันเป็นอาหารที่ฝาหม้ออาตมายังไม่ดูเลย แต่ขออภัยเถอะ ทุกวันนี้อย่างอื่นอาตมาไม่ไหว อาตมาจืดเท่านั้นเลยนะ ชีวิตเรานี้ยังไง จะต้องเอาตะไบมาถูลิ้นเลยหรือเปล่านี่ คือ อาหารที่เป็นมันเป็นทอด หรืออาหารที่รสชาติจัดจ้าน อาตมาสู้ไม่ไหวเลยตอนนี้ กินซุปสวรรค์ทีตอนนี้เป็นกาละมัง ๆ เขาเอาส้มตำมาตำถวายอาตมา ถ้ารสชาติมันแรงเกินไป อาตมาต้องเอาไปล้างน้ำ แล้วมานั่งกินมันงงชีวิตเหมือนกัน ทำไมอาตมาเป็นอย่างนี้ ก็ขออภัยที่เคยเพ่งโทษส้มตำและซุปสวรรค์หมอเขียวนะ ทุกวันนี้มีชีวิตอยู่ได้ก็เพราะส้มตำและซุปสวรรค์นี้แหละ..."***

สถาบันวิชชาราม

เปิดการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย ระดับอุดมศึกษา ปัญญาตรี โท เอก หลักสูตร "จิตอาสาวิถีธรรม" สาขา... (ตามความสนใจที่เป็นประโยชน์ต่อสังคม)

ปรัชญาการศึกษาของสถาบันวิชชาราม

"ธรรมะเด่น เน้นฐานงาน ชาญวิชา"

วิสัยทัศน์ *"ชีวิตพอเพียงเรียบง่าย ร่างกายแข็งแรง จิตใจดีงาม จิตใจเป็นสุข"*

"... มีเป้าหมายการศึกษาที่ให้เกิดสภาพ ๔ อย่างนี้ คือ "ชีวิตพอเพียงเรียบง่าย ร่างกายแข็งแรง จิตใจดีงาม จิตใจเป็นสุข" ซึ่งเชื่อว่า การศึกษาทั่วไป ยังขาด ๔ อย่างนี้ ..."
ดร.ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว)
๑๒ มิถุนายน ๒๕๕๘

การศึกษาสถาบันวิชชาราม ที่มุ่งจัดการเรียนการสอนเพื่อให้ชีวิตได้รับธรรมะอันเป็นความผาสุกที่แท้จริงของชีวิตตามหลักปรัชญาการศึกษาและวิสัยทัศน์ข้างต้น ด้วยการปฏิบัติ "อธิศีล อธิจิต อธิปัญญา" ตามหลักทฤษฎีพระพุทธเจ้า มรรคมีองค์แปด ทางเอกสายเดียวที่จะพาพ้นทุกข์ โดยดำเนินไปพร้อมกับการพึ่งตนและเกื้อกูลผู้อื่น ด้วยการทำกิจกรรมการงานที่เป็นประโยชน์ต่อชีวิต ซึ่งดำเนินการร่วมกับหมู่มิตรดีสหายดีในสภาพสังคมสิ่งแวดล้อมที่ดี แล้วนำธรรมะ กิจกรรมการงาน และองค์ประกอบดังกล่าว มาทำการศึกษาเรียนรู้เชิงวิชาการ ซึ่งสถาบันวิชชาราม ได้เปิดทำการเรียนการสอนอย่างเป็นทางการในภาคการศึกษาที่ ๑/๒๕๕๘ โดยทางสถาบันวิชชาราม ได้รับความเมตตาจากพ่อครูสมณะโพธิรักษ์ ท่านกรุณามาแสดงธรรม ปฐมนิเทศและเปิดเรียนภาคการศึกษาที่ ๑/๒๕๕๘ เมื่อวันที่ ๑๒ มิถุนายน ๒๕๕๘ ในค่ายพระไตรปิฎก ครั้งที่ ๑๕ รุ่น "สมาธิพุทธ สุดยอดศิลปะแห่งอุดมมงคล" (หลักสูตร ๗ วัน) ที่จัดขึ้นในระหว่างวันที่ ๑๑-๑๗ มิถุนายน ๒๕๕๘ ณ สวนป่านาบุญ ๓ ตำบลคลองสาม อำเภอคลองหลวง จังหวัดปทุมธานี

ปัจจุบัน สถาบันวิชชาราม มีนักศึกษาเฉพาะเครือข่ายในประเทศไทย รวมจำนวนประมาณ ๒๗๘ คน เป็นนักศึกษาที่โอนเทียบมาจากการศึกษาหลักสูตร "แพทย์วิถีธรรม ๗ ปี" รุ่นที่ ๑-๕ จำนวนประมาณ ๑๗๔ คน และเป็นนักศึกษาที่สมัครและสอบเข้าใหม่ของสถาบันวิชชารามในปีการศึกษา ๒๕๕๘ นี้เป็นปีแรก โดยมีการรับสมัครและสอบสัมภาษณ์รวม ๓ ครั้ง ในค่ายพระไตรปิฎก ครั้งที่ ๑๔ รุ่น "เลิศล้ำอนุตตริยะ" ครั้งที่ ๑๕ รุ่น "สมาธิพุทธ สุดยอดศิลปะแห่งอุดมมงคล" รุ่น ๑๖ "ฝึกฝนมรรคมีองค์ ๘ ทางเอกสายเดียวสู่ความพ้นทุกข์" จำนวนรวมประมาณ ๑๐๕ คน แต่ด้วยยังมีประชาชนที่เคยผ่านค่ายสุขภาพแพทย์วิถีธรรมหลักสูตร ๕ วัน ขึ้นไป อย่างน้อย ๑ ครั้ง และผ่านการเข้าค่ายพระไตรปิฎกจัดโดยมูลนิธิแพทย์วิถี

ธรรมแห่งประเทศไทย หลักสูตร ๕ วันขึ้นไป อย่างน้อย ๑ ครั้ง ให้ความสนใจเป็นอย่างยิ่งที่จะสมัครเรียนเป็นนักศึกษาสถาบันวิชชารามในค่ายพระไตรปิฎก ครั้งที่ ๑๗ รุ่น "อภินิหารแห่งพุทธ" ในค่ายพระไตรปิฎกครั้งที่ ๑๗ นี้ จึงได้มีการรับนักศึกษาให้สอบสัมภาษณ์ เป็นนักศึกษาสมทบ ที่สามารถเรียนไปพร้อมกับนักศึกษาในรุ่นปีการศึกษา ๒๕๕๘ นี้ แต่จะได้และรับรหัสการเป็นนักศึกษาใหม่ในรุ่นปีการศึกษา ๒๕๖๐ มีจำนวน .... คน

ในส่วนของวิชชาจารย์ ที่มารวมพลังสานทำความดีร่วมทำการศึกษาสถาบันวิชชาราม และมาร่วมงานการปฐมนิเทศและเปิดเรียนภาคการศึกษาที่ ๑/๒๕๕๘ ในวันที่ ๑๒ มิถุนายน ๒๕๕๘ มีจำนวนรวม ๒๔ ท่านจากวิชชาจารย์ทั้งหมด ๔๐ ท่าน ด้วยบางท่านติดภารกิจไม่สามารถจัดสรรเวลามาร่วมได้

การศึกษาสถาบันวิชชาราม อำนวยการสอนโดยวิชชาธิการบดี ดร.ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว) ด้วยการสอนในภาคทฤษฎีตามหลักทฤษฎีของพระพุทธเจ้าในพระไตรปิฎก และในภาคปฏิบัติด้วยการร่วมทำกิจกรรมฐานงานต่าง ๆ ในค่ายพระไตรปิฎก หลักสูตร ๗ วัน ขึ้นไป

ในทุกค่ายของพระไตรปิฎก ๗ วันที่อยู่ในค่ายจะมีการสอบเก็บคะแนนนักศึกษา ด้วยการสอบแลกเปลี่ยนสภาวธรรม คนละ ๕ นาที โดยนักศึกษาทุกคนจะต้องขึ้นมาเล่าถึงสภาวธรรมของตนว่า

๑. ลดละเลิกกิเลสอะไรได้บ้าง
๒. การปฏิบัติศีล/การต่อสู้กับกิเลส ทำได้ดีเพียงใด
๓. ความดีที่ทำ มีอะไรบ้าง และร่วมบำเพ็ญบุญกุศลที่ไหนบ้าง

ในส่วนของการบ้านที่นักศึกษาวิชชาราม จะต้องจัดทำส่งเป็นข้อเขียนการบ้าน มีดังนี้

- สรุปประโยชน์ที่ได้จากการฟังธรรมในค่ายพระไตรปิฎกตั้งแต่ ครั้งที่ ๑๔ เป็นต้นไป
- บทความประวัติจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม
- กรณีศึกษาการดูแลสุขภาพกาย ใจ สังคมและสิ่งแวดล้อม อย่างน้อยปีละ ๑๐ ราย
- สรุปสภาวธรรมรายสัปดาห์
- การบำเพ็ญบุญกุศล (ที่เป็นการเข้าร่วมค่ายสุขภาพที่จัดโดยจิตอาสา อย่างน้อย ๖ ครั้ง และค่ายสุขภาพที่จัดโดยส่วนกลางอย่างน้อย ๓ ครั้ง ต่อปี)
- รายงานผลการทานอาหารมื้อเดียว ละเลิกเนื้อสัตว์สัปดาห์ละ ๑ ครั้ง

นักศึกษาสถาบันวิชชาราม สามารถเข้าดูข้อมูลทะเบียนและการส่งการบ้านของท่านได้ที่

ลิงค์https://docs.google.com/document/d/1rZASLlZ9sWReyDEoOeAr75I7oi_DWp-Kq00wQtb09p-k/edit

ในส่วนของการศึกษาเชิงวิชาการ ในค่ายพระไตรปิฎก ครั้งที่ ๑๔ และ ๑๕ ได้มีการนำเสนอหัวข้อวิทยานิพนธ์หรือข้อเสนอโครงร่างงานวิจัยต่อวิชชาจารย์ โดยนักศึกษาที่เรียนระดับปัญญาตรี จะรวมกลุ่มกันทำงานวิจัยและจัดทำเป็นวิทยานิพนธ์ ๑ ฉบับ ร่วมกัน โดยในแต่ละกลุ่ม มีนักศึกษาที่จะได้ช่วยกันทำงานหรือทำงานร่วมกันประมาณ ๕-๑๐ คนต่อกลุ่ม ส่วนในระดับปัญญาโท และปัญญาเอก จะเป็นการจัดทำงานวิจัยแบบเดี่ยว นักศึกษาทุกคนจะต้องทำงานวิจัยเชิงวิชาการคนละ ๑ เรื่อง เพื่อนำเสนอต่อวิชชาจารย์ ก่อนจบการศึกษาในแต่ละระดับ

นอกจากการอบรมการทำวิจัย โดยคณาวิชชาจารย์ในค่ายพระไตรปิฎก ครั้งที่ ๑๕ และ ครั้งที่ ๑๗ แล้วคณาจารย์สถาบันวิชชารามได้มีการประสานขอความร่วมมือในการทำวิจัยจากทีมคณาจารย์จากมหาวิทยาลัยวิชชาราม ที่มาเก็บข้อมูลจากนักศึกษาสถาบันวิชชาราม ในเรื่อง "ภูมิธรรมสมณะ ..." ซึ่งถือเป็นการแลกเปลี่ยนเรียนรู้การทำวิจัยที่ได้ทั้งประโยชน์และสาระด้วยกันทุกฝ่ายเป็นอย่างดี ศึกษาและทบทวนการศึกษาการทำวิจัยเชิงวิชาการ ที่ได้สอนในค่ายพระไตรปิฎก ย้อนหลังบางส่วน ได้ดังนี้

- *590613.6 การทำวิจัยของสถาบันวิชชาราม https://www.youtube.com/watch?v=5Vg_Bb81iXY&list=PLbzpGbAUyJqlXVBaF_SZULOTn45A-LzVK&index=21*
- *590614.2 ตัวอย่างงานวิจัย บรรยายโดยหมอเขียว ค่ายพระไตรปิฎก ครั้งที่ 15 สวนป่านาบุญ 3 https://www.youtube.com/watch?v=GNTh7o20RV0&index=23&list=PLbzpGbAUyJqlXVBaF_SZULOTn45A-LzVK*
- *590615.3 การทำการวิจัยจากวิชชาจารย์ รศ.ดร.ศรุดา สมพอง ค่ายพระไตรปิฎก สวนป่านาบุญ3 ปทุมธานี https://www.youtube.com/watch?v=pjqCtcKQFsY&index=30&list=PLbzpGbAUyJqlXVBaF_SZULOTn45A-LzVK*
- *590616.3 สอนการทำงานวิจัย โดย ดร.พิทยา สิทธิโชติและดร.อภิสิน ศิวยาธร ค่ายพระไตรปิฎก สวนป่านาบุญ 3 https://www.youtube.com/watch?v=0WGO_iKMORw&index=36&list=PLbzpGbAUyJqlXVBaF_SZULOTn45A-LzVK*
- *590616.5 สอนทำงานวิจัย โดย ดร.พิทยา สิทธิโชติ และ ดร.อภิสิน ศิวยาธร ค่ายพระไตรปิฎกครั้งที่ 15 (ต่อ) https://www.youtube.com/watch?v=R_eX9_PK7ow&index=38&list=PLbzpGbAUyJqlXVBaF_SZULOTn45A-LzVK*
- *591023.4 นำเสนองานวิจัย โดยวิชชาจารย์ มหาวิชชาราม ณ สวนป่านาบุญ ๑ https://www.youtube.com/watch?v=dEi--td0dS4*
- *591023.5 นำเสนอกลุ่มต่อวิชชาจารย์ ค่ายพระไตรปิฎก ครั้งที่ ๑๗ https://www.youtube.com/watch?v=uV6QtjpfEXM*
- *590612.6 แนะนำคณะวิชชาจารย์ สถาบันวิชชาราม ค่ายพระไตรปิฎกครั้งที่ ๑๕ สวนป่านาบุญ ๓ https://www.youtube.com/watch?v=nkj8DIqVRqY*

*สำหรับท่านที่สนใจการศึกษาของสถาบันวิชชาราม ท่านสามารถ *สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่***

สถาบันวิชชาราม
มูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย
๑๑๔ หมู่ ๑๑ ต.คอนตาล อ.คอนตาล จ.มุกดาหาร ๔๘๑๒๐ โทร.๐๘๘-๕๕๖๐๗๑๑, ๐๘๑-๘๒๔๒๔๓๘, ๐๘๘-๔๕๒๐๕๕๘, ๐๘๘-๐๓๐๔๘๑๒, ๐๘๗-๘๗๐๘๖๒๔
www.morkeaw.net,
Facebook : สถาบันวิชชาราม, มูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย

โศลกธรรมพ่อครูสมณะโพธิรักษ์

"การศึกษาที่ไม่ลดกิเลส กู้ประเทศไม่ได้"

"ความบริสุทธิ์เท่านั้น ที่จะชนะทุกสิ่งทั้งโลกในที่สุด"

หมายเหตุ :
พ่อครูสมณะโพธิรักษ์ ได้แสดงธรรมในรายการเอื้อไออุ่นแพทย์วิถีธรรม ในเย็นวันที่ ๑๑ มิถุนายน ๒๕๕๘ อ่านเนื้อหาธรรมเทศนาทั้งหมดได้ที่

590611_เอื้อไออุ่น แพทย์วิถีธรรม สวนป่านาบุญ ๓ คลอง ๓ http://www.boonniyom.net/81178/ และรับชมและฟังได้ที่ ยูทูป บุญนิยม ทีวี "590611 999 1 พ่อครู เอื้อไออุ่น แพทย์วิถีธรรม คลอง 3" https://www.youtube.com/watch?v=lkv4KaGQdqM

"590612_รายการวิถีอาริยธรรม สวนป่านาบุญ ๓" อ่านเนื้อหาทั้งหมดได้ที่ http://www.boonniyom.net/590612_รายการวิถีอาริยธรรม-สว/ และรับชมและฟังได้ที่ https://www.youtube.com/watch?v=s_7kjs2SpBg 590612 999 0 วิถีอาริยธรรม คลองสาม MASTER (ยูทูป บุญนิยมทีวี)

เด็กได้อะไรจากการเรียนในศูนย์การเรียนสถาบันวิชชาราม

ศูนย์การเรียนสถาบันวิชชารามเป็นการจัดการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยระดับประถมศึกษา จัดการเรียนการสอนเป็น ๒ ส่วน คือ ประถมศึกษาตอนต้นระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑-๓ และประถมศึกษาตอนปลายระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔ -๖ เปิดทำการสอนครั้งแรกในปีการศึกษา ๒๕๕๘ จัดการสอนมาแล้วเป็นระยะเวลา ๑ ภาคเรียน จัดการสอนในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑ มีจำนวนนักเรียน จำนวน ๓ คน และประถมศึกษาปีที่ ๓ จำนวน ๑ คน

เปิดทำการสอนครั้งนี้มีข้อจำกัดดังนี้

๑. ผู้ปกครองนักเรียนต้องเป็นสมาชิกจิตอาสาหรือผ่านการอบรมค่ายสุขภาพและค่าย พระไตรปิฎกมาแล้วไม่น้อยกว่าอย่างละ ๑ ครั้ง

๒. ผู้ปกครองต้องมาร่วมเรียนกับนักเรียนทุกครั้งที่มีการจัดการเรียนการสอน (นอกจากนี้ยังมี การเคลื่อนย้ายไปตามการจัดค่ายที่มูลนิธิแพทย์วิถีธรรม จัดอย่างต่อเนื่อง) รวมทั้งต้องมาเรียนก่อน ค่ายเปิดอบรมและหลังปิดค่ายแล้วอย่างละ ๑ วัน เพื่อให้*เวลาทำการสอนเพียงพอตามนโยบายที่กระทรวงศึกษา* กำหนด ส่วนเวลาที่เหลือผู้ปกครองต้องรับงานเพื่อนำไปสอนให้กับผู้เรียนที่บ้าน

เด็กได้อะไรจากการมาโรงเรียนของศูนย์การเรียนสถาบันวิชชาราม

การจัดการเรียนการสอนเน้นปรัชญา **"ธรรมะเด่น เน้นฐานงาน ชาญวิชา"** และสร้างวิสัยทัศน์ให้กับผู้เรียนในเรื่อง ดำเนินชีวิตแบบพอเพียงเรียบง่าย

ร่างกายแข็งแรง จิตใจดีงาม จิตใจเป็นสุข ดังนั้น การจัดการเรียนการสอนจึงตั้งเป้าหมายที่สอนให้ผู้เรียนมีชีวิตที่เป็นสุขโดยปฏิบัติตามหลักธรรมะและดำรงชีวิตแบบเรียบง่ายแบบพึ่งตนเองได้และเรียนรู้ที่จะเกื้อกูลผู้อื่น รู้จักการแบ่งปันเพื่อให้สังคม อยู่ร่วมกันได้อย่างผาสุกที่ยั่งยืน การจัดการเรียนการสอนสิ่งสำคัญที่สุดคือ ครูต้องเข้าใจก่อนว่า "เด็กทุกคนเรียนรู้ได้และอยากเรียน" ไม่ว่าเด็กผู้นั้นจะยากจนหรือร่ำรวย เป็นหญิงหรือชาย และผลการเรียนรู้มิใช่วัดได้จากคะแนนเฉลี่ยในชั้นเรียน แต่วัดได้จากพัฒนาการที่เด็กแสดงให้เราเห็น ยกตัวอย่างเด็กหญิงแตมแตม เป็นเด็กที่มีวัยต่ำกว่าระดับชั้นเรียนทำให้ขาดความพร้อมและยังไม่รู้จักตัวอักษรและการออกเสียงที่ถูกต้อง ในขณะที่เด็กคนอื่นเริ่มอ่านออกและนับตัวเลขได้แล้ว นั่นคือพัฒนาการที่เด็กหญิงแตมแตมอาจเทียบไม่ได้กับเด็กคนอื่น แต่เด็กหญิงแตมแตมก็มีความก้าวหน้า จากเดิมที่ไม่ยอมเรียนรู้ในชั้นเรียนพร้อมเพื่อน ๆ ก็ค่อยๆยอมรับและยอมมาเรียนรู้ในชั้นเรียนเพิ่มมากขึ้นเป็นลำดับ สิ่งนี้จึงแสดงให้เห็นว่าเด็กทุกคนสามารถเรียนรู้และยากเรียนในชั้นกับครูผู้สอนที่มีความเข้าใจในพัฒนาการ ของเด็กอย่างถูกต้อง ต้องขอบคุณแนวคิดการจัดการสอนของแรนดี้ สโตน ที่ข้าพเจ้านำมาปรับใช้

สิ่งสำคัญอีกข้อหนึ่งสำหรับการเป็นครูผู้สอนนักเรียน คือ ต้องทำให้แน่ใจให้ได้ว่าตนเองกำลังใช้กลวิธีการเรียนรู้ที่เหมาะสมเพื่อเข้าถึงเด็กแต่ละคนเพื่อที่ว่าเด็กนั้นจะประสบความสำเร็จได้บ้าง ดังนั้นครูจึงต้องไม่หยุดการเรียนรู้ของตนเองที่ว่า "เด็กเค้ามีวิธีการเรียนรู้ และเราจะช่วยเด็กให้กลายเป็นผู้เรียนที่ดีขึ้นให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ และสร้างแนวคิดให้เด็กเกิดความมั่นใจว่าเขาสามารถเปลี่ยนเป็นผู้เรียนที่พึ่งพาตนเองได้ นั่นคือ เด็กรู้สึกดีต่อตนเองมีความภาคภูมิใจในตนเองในฐานะนักเรียน เมื่อเด็กเกิดความภูมิใจในตนเอง จึงจะหันมามุ่งพัฒนาตนเองให้มากกว่าเดิมเพื่อให้ประสบความสำเร็จมากขึ้น ดังที่คณะครูผู้สอนของศูนย์การเรียนฯเริ่มมองเห็นพัฒนาการด้านนี้ของผู้เรียนทุกคนบ้างแล้ว การสร้างความเชื่อมั่นที่ดีให้กับเด็กโดยการตั้งคำถามกับเด็กเพื่อสร้างแนวทางการสืบค้นข้อมูลหรือความคิดอย่างลึกซึ้งเช่น เมื่อเด็กวาดรูปและนำผลงานมาส่งครูอย่าเพียงแต่รับงานมาและเก็บไว้ แต่ควรถามเด็กว่านักเรียนรู้เรื่องเกี่ยวกับภาพที่วาดนี้ได้อย่างไร หรือทำไมจึงคิดอย่างนั้น แต่ถ้าเด็กบอกไม่ได้ครูต้องไม่ปล่อยเรื่องนี้ไปเฉย ๆ แต่ควรช่วยเด็กคิดหาคำตอบ หรืออาจส่งเสริมให้นักเรียนคนอื่นมีส่วนร่วมด้วย สิ่งนี้จะช่วยให้เด็กกลายเป็นนักคิดที่ดีกว่าเดิม และเกิดความเชื่อมั่นในตนเองมากขึ้น นอกจากนี้ยังเป็นการช่วยให้เด็กขจัดความเข้าใจผิดในบางสิ่งซึ่งเด็กอาจมีได้ สิ่งนี้เราพบว่าเด็กของเราทั้ง 4 คน มีพัฒนาการที่ต่างกันตรงตามนักจิตวิทยาการศึกษากล่าวไว้ว่าเด็กทุกคนมีทักษะและพัฒนาการตามความถนัดและความสนใจดังที่เด็กชายแมมมอสชอบวาดภาพและระบายสีให้สวยงาม เด็กชายเฟิร์สชอบวาดภาพและลงรายละเอียดของภาพแต่ไม่ชอบระบายสี เด็กหญิงแตมแตมชอบวาดภาพตามจินตนาการและบอกเรื่องราวตามจินตนาการได้ ส่วนเด็กชายแอลชอบวาดภาพและนำเสนอผลงาน นี่คือพัฒนาการที่แตกต่างระหว่างบุคคลแต่ทุกคนมีพัฒนาการเชิงบวก

หากต้องการให้เด็กเติบโตอย่างรู้คุณค่าของตนและเชื่อมั่นในตนเอง พ่อแม่ต้องเลี้ยงดูด้วยสิ่งท้าทายและมีความหลากหลาย มีการเรียนรู้ในสภาพแวดล้อมที่มีการรับรู้เป็นธรรมชาติ จากการเล่น และการเชื่อมโยงกับสิ่งท้าทายต่าง ๆที่ครูและผู้ปกครองสอดแทรกให้เป็นระยะ ด้วยการแสดงให้เห็นว่าโรงเรียนเป็นสถานที่มีความเกื้อกูลและเป็นมิตรกับนักเรียนและพ่อแม่นักเรียน เพื่อให้เด็กมีความต้องการมาเรียนทุกครั้งที่เปิดทำการสอนเป็นการสร้างความอยากที่จะเรียนรู้ในตัวผู้เรียน สิ่งนี้เราพบว่าเมื่อนักเรียนมาเรียนกับ

เราผ่านไปหนึ่งภาคเรียนนั้นเด็กเริ่มค้นพบความสุขของตนเองแต่ละคนเริ่มมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีเป็นส่วนหนึ่งของสังคมแห่งการเรียนรู้มากขึ้น นอกจากนี้ทางศูนย์การเรียนฯยังนำความรู้เรื่อง การรับประทานอาหารที่ถูกวิธีมีประโยชน์ต่อร่างกายด้วยอาหารสุขภาพสูตรหมอเขียวทุกครั้งที่มาเรียนเพื่อสร้างสุขภาวะทางกายและใจกับเด็กยิ่งไปกว่านั้นนักเรียนยังสามารถนำความรู้นี้ไปขยายผลต่อคนในครอบครัวในเรื่องการเรียงลำดับการรับประทานอาหาร และน้ำปรับสมดุล (น้ำคลอโรฟิลล์) เป็นต้น

เด็กนักเรียนของเรามีความอยากรู้อยากเห็นดังนั้นคณะครูผู้สอนจึงส่งเสริมทักษะการคิดจากการรู้จักตัวอักษร การออกเสียงและการแปลความหมายของศัพท์ การแต่งเรื่องจากรูปภาพ หรือวาดขึ้นเอง ดังนั้นเราจึงสนับสนุนการวาดภาพต่าง ๆ และเล่าเรื่องจากสิ่งที่ตนเองวาดหรือจินตนาการ เพื่อนำสู่นักอ่านที่ดีในอนาคตด้วยการสร้างห้องสมุดเพื่อการสืบค้นแสวงหาข้อมูล (องค์ความรู้ต่าง ๆ) ที่เอื้อประโยชน์ต่อการเรียนรู้มีครูคอยสนับสนุนชี้แนะให้กำลังใจ โดยมุ่งหวังให้นักเรียนกลายเป็นนักอ่านและเรียนรู้ตลอดชีวิตและสามารถบูรณาการความคิดต่าง ๆด้วยตนเองอย่างมีเสรีภาพและเป็นผู้สามารถตัดสินใจได้ด้วยตนเองอย่างมีเหตุมีผล นำสู่ปรัชญาของสถาบันที่ว่า **"ชาญวิชา "** เด็กๆของเราทุกคนและผู้ปกครองตลอดจนครูผู้สอนต่างมีความต้องการขุมปัญญาเพื่อใช้เป็นต้นแบบแห่งมาตรฐานทางจริยธรรมและช่วยตรวจสอบชีวิตของตนได้ สิ่งนี้ศูนย์การเรียนสถาบันวิชชารามใช้วิธีการ **"เช็คศีล"** ซึ่งเป็นกิจกรรมที่ทำประจำทุกเช้าหลังสวดมนต์และออกกำลังกาย โดยมีตัวชี้วัดที่ดีคือศีลห้า ใช้เปรียบเทียบกับพฤติกรรมที่ได้กระทำกับการรับรู้ได้ของจิตของนักเรียนว่ามีความรู้สึกเช่นใด มีตัวชี้วัดที่ความรู้สึก **"สบาย เบากาย มีกำลัง"** ซึ่งเป็นพลังแห่งชีวิตของแต่ละคน ซึ่งคำตอบของทุกคนจะสามารถบอกได้ถึงผลดีผลเสียที่เกิดกับตนเอง และเสนอวิธีแก้ไขข้อบกพร่องของตนเองได้ด้วย นับเป็นพัฒนาการเริ่มต้นที่ดีนำสู่ปรัชญาของสถาบันที่ว่า **"ธรรมะเด่น"**

คณะครูตระหนักดีว่าระยะการเรียนของเด็กปฐมศึกษาตอนต้นเป็นช่วงที่มีความเปราะบางเพราะกำลังเริ่มสู่วัยแห่งการพัฒนา ดังนั้นเราจึงสร้างความรู้สึกของความเป็นชุมชนเดียวกันด้วยการช่วยเหลือเกื้อกูลซึ่งกันและกันในการเรียนรู้ไปทั้งครู/ เด็กและผู้ปกครอง โดยเด็กจำเป็นต้องเรียนรู้วิธีการมีส่วนร่วมอย่างสร้างสรรค์ และเปิดโอกาสให้ผู้อื่นมีส่วนร่วมด้วยเพื่อให้สามารถอยู่ในสังคมอย่างมีความสุข โดยใช้การอ่านนิทานที่มีสาระและเนื้อหาที่ดีมีคุณค่าทางจริยธรรมให้เด็กฟัง ซึ่งสิ่งนี้จะช่วยพัฒนาบุคลิกภาพและความเป็นพลเมืองที่ดีให้เด็กๆได้ ซึ่งนิทานที่ดีช่วยในการเชื่อมต่อระหว่างความจริงและความเป็นไปได้ และความกล้าที่จะฝันถึงสภาวะของเราในอนาคตได้ และยังแฝงปัญญาอยู่ในนิทาน สามารถเตือนสติผู้ฟังที่คิดตาม นิทานจึงเป็นวิถีแห่งการคิดและการดำรงชีวิตอย่างมีสติปัญญา เราจะพบว่านักเรียนของ ศูนย์การเรียนสถาบันวิชชารามมีพัฒนาการด้านต่าง ๆในทางสร้างสรรค์และเติบโตทางที่ดีขึ้นเป็นลำดับและพัฒนาการทากายและทางจิตใจอย่างชัดเจนถึงแม้ว่าจะเริ่มเปิดทำการสอนได้เพียงภาคเรียนเดียว ก็ตามและนี่คือพื้นฐานที่สอดคล้องปรัชญาของศูนย์การเรียน ที่ว่า **"เน้นฐานงาน"**

การขับเคลื่อนเครือข่าย
การแพทย์วิถีธรรมทั่วประเทศ

สวนป่านาบุญ ๑ อ.ถอนตาล จ.มุกดาหาร

- ***ในช่วงเดือนธันวาคม ๒๕๕๘ -เดือนเมษายน ๒๕๕๙*** *มีค่ายสุขภาพแพทย์วิถีธรรม (หลักสูตร ๕ วัน) จัด ณ สวนป่านาบุญ ๑ รวม ๔ ครั้ง ผู้เข้าค่ายรวม ๑,๗๓๓ คน โดยทั้งสี่ค่ายนี้ มีเจ้าหน้าที่สาธารณสุขจากจังหวัดกาฬสินธุ์ร่วมเข้าค่ายเรียนรู้ด้วย รวม ๕๕๔ คน ด้วยทางสาธารณสุขจังหวัดกาฬสินธุ์ มีนโยบายที่จะนำหลักการดูแลสุขภาพแพทย์วิถีธรรมไปขับเคลื่อนให้ประชาชนในจังหวัดตนให้มีสุขภาพดีด้วยหลักการแพทย์วิถีธรรม จึงมีนโยบายให้เจ้าหน้าที่สาธารณสุข มาร่วมเข้าค่ายเรียนรู้หลักการดูแลสุขภาพตามหลักการแพทย์วิถีธรรม เพื่อเตรียมความพร้อมก่อนที่จะขับเคลื่อนนโยบายสุขภาพอย่างเต็มตัวต่อไป โดย ดร.สม นาสอ้าน หัวหน้ากลุ่มงานพัฒนายุทธศาตร์ สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดกาฬสินธุ์ เป็นผู้นำทีมบุคลากรสาธารณสุขมาเข้ารับการอบรมในครั้งนี้ เพื่อเตรียมทีมนำองค์ความรู้แพทย์วิถีธรรมมาขับเคลื่อน ในจังหวัดกาฬสินธุ์ให้ครอบคลุมทุกพื้นที่ เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นของประชาชนในจังหวัดกาฬสินธุ์ และในวันที่ ๑-๒ พฤษภาคม ๒๕๕๘ ได้จัดทำโครงการชาวกาฬสินธุ์ไร้พุง ไร้โรค ณ หอประชุมเฉลิมพระเกียรติ ๘๐ พรรษา และลานศาลากลางจังหวัดกาฬสินธุ์ ใช้หลักกการแพทย์วิถีธรรม เป็นแม่แบบของงานมีอาจารย์หมอเขียว ดร.ใจแพชร กล้าจน บรรยายให้กับเจ้าหน้าที่ และอสม.จังหวัดกาฬสินธุ์ ประมาณ ๑,๐๐๐ คนและทีมงานแพทย์วิถีธรรมได้ร่วมออกบูธและทำตลาดวิถีธรรม ท่านรองปลัดกระทรวงสาธารณสุข นพ.สมศักดิ์ อรรฆศิลป์ เป็นประธานเปิดงาน*

- *ส่วนค่ายอีกหนึ่งค่ายที่ได้มีการรวมพลจิตอาสาภาคอีสานให้ไปร่วมช่วยกันบำเพ็ญบุญกุศล คือ ค่ายสุขภาพ ณ จังหวัดอุดรธานี ซึ่งจัดขึ้นระหว่างวันที่ ๒๖-๓๐ มกราคม ๒๕๕๘ ณ อาวาสสถานคินหนองแคนเหนือ โดยทีมงานเครือข่ายจังหวัดอุดรธานีทีมงานโรงพยาบาลเพ็ญ นำโดยคุณหมอหมี ชัยรัตน์ เจริญสุข ได้จัดให้มีการบรรยายใน ๒ วันแรก คือ วันที่ ๒๖-๒๗ ณ มหาวิทยาลัยราชภัฏ อุดรธานี มีผู้ร่วมเข้าค่ายรวม ใน ๒ วันแรก ถึง ๔๘๘ คน และอีก ๓ วันหลังเพิ่มอีก ๑๓๕ คน รวมผู้เข้าค่ายทั้ง ๕ วัน เป็น ๖๒๓ คน*

กิจกรรมแพทย์วิถีธรรมเที่จ.ขอนแก่น ช่วงเดือนธันวาคม ๒๕๕๘-กุมภาพันธ์ ๒๕๕๘

- *จัดกิจกรรมค่ายสุขภาพ ๑ วัน ๒ ตำบล (ค.บึงเนียมและต.สาวะถี) ค่าย ๒ วัน ๒ ตำบล (ต.โคกสีและต.คอนหัน) รับเชิญจากเทศบาลนครขอนแก่นผสมผสานแพทย์วิถีธรรมในโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพ คนพันธ์เฮลท์ ต.ในเมือง ๓ รุ่น และขยายพื้นที่ต่างอำเภอ อ.อุบลรัตน์ ค่ายสุขภาพ ๒ วัน รวมผู้เข้าอบรมจำนวนทั้งหมด ๕๒๐ คน*

สวนป่านาบุญ ๓ อ.คลองหลวง จ.ปทุมธานี และ เครือข่ายภาคกลาง

สถานที่	จำนวนคนเข้าค่าย	จำนวนครั้งที่จัดค่าย	จำนวนวันจัดค่าย	รูปแบบค่าย
คลองสาม	๑,๔๗๕	๑๒	๒๗	๑,๒,๕
อาศรมศิลป์	๒๐๐	๕	๕	๑
บ้านแสงธรรม	๓๔	๓	๓	๑
วัดเสด็จ จ.สมุทรสาคร	๒๘๘	๑	๕	๕
วัดท่าพงษ์ จ.สระบุรี	๕๓๐	๑	๒	๒
วัดป้อมโชติการาม จ.สมุทรสาคร	๔๗๖	๑	๓	๓
วิทยาลัยพยาบาลทหารอากาศ รพ.ภูมิพล	๖๖	๑	๑	๑
รร.ผู้นำ จ.กาญจนบุรี	๔๔๘	๑	๕	๕
คลองสาม (ค่ายพระไตรปิฎก)	๔๒๑	๑	๗	๗
รวม	**๔,๐๔๓**	**๒๕**	**๕๘**	